

جنوری 2015

کراچی

ماہنامہ

ماورج خان

Pakistan	Rs. 120.00
U.A.E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Bahrain	Dn. 01.00
K.S.A	S.R 08.00
Kuwait	Dn. 01.00

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے



2015

سال نو مبارک

WWW.PAKSOCIETY.COM

جنوری 2015ء

Contents

فہرست



- 56 کان کا مساج
58 نوجوانوں کو بھی جلد کا خیال..
60 موسم سرما کی غذائیں
62 چھوٹا گھر، چھوٹی جنت!
72 سوپ اسٹیشنل
73 سی نوڈ ڈپلاٹ
74 کیلا: فائج کے اثرات کو کم کرتا ہے!



- 36 نگر نگر کے ذائقے
38 سوٹ میک اپ
39 موچر انرز: جلد کو نرم رکھنے کے لئے
40 آپ کا باورچی خانہ، آپ کا محافظ
42 جھریاں
52 باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں
54 میٹلسی



- 16 ادارہ
18 اسلام میں خواتین کا مقام و مرتبہ
20 نئے سال کا آغاز، مثبت انداز..
24 چقدر
25 دھنیا
26 کالی مرچ
27 باورچی خانہ کے پکوان

- 100 آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہر حسن
102 باتیں کچھ کام کی
104 محفل دھنک رنگوں کی
105 سندیے آپ کے
106 آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

- 88 حلوہ ڈیلائیٹ
90 اپنے آپ کو جاننے!..
92 موسم سرما کے پکوان
94 ورزش اور خوراک، لازم و ملزوم
96 اجارا اسٹیشنل
98 حکیم سید عبدالغفار آغا کے مفید نسخے
99 آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج

- 76 نمک (سوڈیم کلورائیڈ)
78 اپنے دل کی حفاظت کیجئے
80 بڑھائی اور کھیل کود ساتھ ساتھ
82 گپیروں کی حفاظت کو یقینی بنائیں
84 چاولوں کے منفرد رنگ
85 نیو ایریک اسپیشل
86 اچھا کھانا ہلکا کھانا



آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہر حسن



اپنے آپ کو جاننے!...



پڑھائی اور کھیل کود ساتھ ساتھ

دی ہوم ریستورانٹ

Issue No. 8

باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساٹھے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادھ اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00: گرم
- ۱: عدد
- ۱: عدد
- ۲: عدد
- ۴: کھانے کے چمچ
- ۳: کپ
- ۲: کھانے کے چمچ
- ۱: کھانے کا چمچ
- ۱: پکٹ

فحیتا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لیے کئے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00: گرم
- ۲: کھانے کے چمچ
- ۱: عدد
- ۲: کھانے کے چمچ
- ۴: کھانے کے چمچ
- ۲: کھانے کے چمچ
- ۳: کپ
- ۱: پکٹ

میٹے بال اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادھ اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اعلیٰ اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آچ پر پکائیں۔ اب چوبے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00: گرم
- ۱: عدد
- ۲: کھانے کے چمچ
- ۲: کھانے کے چمچ
- ۴: کھانے کے چمچ
- ۱: کپ
- ۳: کپ

اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھ ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آچ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گئے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00: گرم
- 01: پیاز کٹی ہوئی
- 01: کھانے کا چمچ
- 01: کھانے کا چمچ
- 01: کھانے کا چمچ
- 08: کھانے کے چمچ
- 04: عدد
- 01: کھانے کا چمچ
- 01: بیک پارلر اچاری میکرونی
- اور بھی کس

بریانی میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک ڈبھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھ ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آچ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد ڈبھی کو ڈھک کر ہلکی آچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا جھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- 400: چکن (آٹھ کلو)
- 2: عدد
- 1: عدد
- 2: عدد
- 2: کھانے کے چمچ
- 6: کھانے کے چمچ
- 2: کپ
- 2: کھانے کے چمچ
- 2: کھانے کے چمچ
- 1/2: کپ
- 1: پکٹ
- اور بھی کس

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

باورچی خانہ کی جانب سے تمام قارئین کو نئے سال کی خوشیاں مبارک ہوں، دُعا ہے کہ نیا سال ہمارے ملک (آمین)۔ نئے سال کا نیا شمارہ کچھ نئی تبدیلیوں کے ساتھ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امید کرتے ہیں کہ آپ کی تلاش کرتے ہیں کہ ہمیں آپ کی تجاویز اور آرا کی روشنی میں باورچی خانے کو مزید بہتر ہمارے لئے بہت انمول ہے۔ اسے یونہی بنائے رکھیے گا۔

باورچی خانہ کی جانب سے تمام قارئین کو نئے سال کی خوشیاں مبارک ہوں، دُعا ہے کہ نیا سال ہمارے ملک (آمین)۔ نئے سال کا نیا شمارہ کچھ نئی تبدیلیوں کے ساتھ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امید کرتے ہیں کہ

خدا حافظ

حبیب ہادی

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
79-N، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ ایچ۔ ایس۔
فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹمپل روڈ، نزد پنجاب مین جہل۔
فون نمبر: (92-42) 7249826

راولپنڈی: ٹیمپور وڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل، بالقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔
فون نمبر: (92-51) 595211

ڈسٹری بیوٹر پوائے ای:

پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی پبلیکس: 114457 دہلی پوائے ای۔
فون: 971-4-3932666-3937111 فیکس: 971-4-3939460
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون: 3453-4122، 3453-1133، 3431-6530
فیکس: 021-3452-8822
ای میل: bkhana.marketing@gmail.com

چیف ایڈیٹر

● حبیب ہادی

بانی

● عالیہ بیگم

منیجنگ ایڈیٹر

● سمیرا ناز

ایڈیٹر

● ارم لودھی

سب ایڈیٹر

● شروش ازنا

اسسٹنٹ ایڈیٹر

● افشاں ابرار

منیجر مارکیٹنگ

● ندیم آصف

مارکیٹنگ ایگزیکٹوز

● محبت۔ احرار

فوٹو گرافر

● سلمان ابرار

اکاؤنٹ منیجر

● اشرف الحق

ڈیزائننگ

● شہد عدیل

کمپوزنگ

● عرفان ابرار

ایڈورٹائزنگ منیجر راولا ہور

● سید ثاقب علی بخاری

لیگل ایڈوائزر

● قاضی منظور عالم ایڈوکیٹ

پبلشر حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8 عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: ماسٹر پرنٹر (اسلم ڈی) ایڈورٹائزنگ منیجر محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

سر نہ کھجائیپیں... Healthy ہو جائیں!

English



5 منٹ میں جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات

facebook.com/anscaries



اسلام میں خواتین کا مقام و مرتبہ



تقویٰ ہے۔ تقویٰ، پرہیزگاری اور نیکی ہی کی بنیاد پر اللہ تعالیٰ کے ہاں مقام کا تعین کیا جاتا ہے۔

انجیل مقدس میں آدم کے باغ بہشت سے نکلنے کا ذمہ دار عورت کو قرار دیا جاتا ہے، جبکہ اسلام کا نقطہ نظر یہ ہے کہ آدم و حوا کا عمل یکساں ہے۔ دونوں سے غلطی ہوئی، دونوں ہی کو اپنی غلطی پر ندامت ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے دونوں کی خطائیں معاف کیں۔ جس سے یہ عقیدہ واضح کر دیا گیا کہ ہر انسان خطا کار پیدا ہوتا ہے۔ ہر خطا کی ذمہ داری عورت پر عائد نہیں ہوتی۔

سورۃ الاحقاف میں ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

ترجمہ: ”اور ہم نے انسان کو ہدایت کی کہ اپنے والدین کے ساتھ نیک برتاؤ کرے۔ اس کی ماں نے مشقت اٹھا کر اسی کو پیٹ میں رکھا اور مشقت اٹھا کر اس کو جنتا۔“

مندرجہ بالا آیات سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام ماں بننے کے عمل کی عظمت اور اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے عورت کو اس حوالے سے انتہائی اعلیٰ و ارفع مقام عطا کرتا ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کی بارگاہ میں برتری کا معیار صرف اور صرف

اسلام نے خواتین کو بہت سے حقوق دیئے ہیں۔ اس حوالے سے مغربی دنیا میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ جہاں تک اسلامی تعلیمات کا تعلق ہے، تو اس حوالے سے اسلام مرد اور عورت کے درمیان کوئی تفریق نہیں رکھتا اس بات کی وضاحت قرآن مجید میں سورۃ النساء کی آیت نمبر ۱ میں کی گئی ہے

ترجمہ: ”لوگوں! اپنے رب سے ڈرو جس نے تم کو ایک جان سے پیدا کیا۔ اسی جان سے اس کا جوا بنایا۔ اور ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورت دنیا میں پھیلا دیئے۔ اس خدا سے ڈرو جس کا واسطہ دے کر تم ایک دوسرے سے اپنا حق مانگتے ہو۔ اور رشتہ و قرابت کے تعلقات کو بگاڑنے سے پرہیز کرو۔ یقیناً جانو اللہ تم پر نگرانی کر رہا ہے۔“

نسرین شاہین

نئے سال کا آغاز - مثبت انداز میں

ہم ہر سال بڑے جوش و خروش کے ساتھ اپنے کام کی تکمیل میں لگ جاتے ہیں، لیکن وقت نہ جانے کب اور کیسے پر لگا کر اڑ جاتا ہے اور جنوری سے دسمبر آ جاتا ہے ہمارے کئی کام نامکمل رہ جاتے ہیں۔ اگر ہم بھرپور کوشش کریں تو کوئی کام نامکمل نہیں رہے گا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہمیں اپنے ہدف کو پانے کے لئے بھرپور کوشش کے ساتھ ساتھ ان تمام باتوں کو بھی مد نظر رکھنا ہوگا جن کی وجہ سے ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ نہیں دے پاتے۔ سب سے پہلے اہم نکتہ یہ ہے کہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے منزل اور ہنر کے مطابق ہی وقت کا تعین کیا جائے۔ بہتر منصوبہ بندی اور حقیقت پسندی کے ساتھ زندگی میں عملی اقدامات کرنے چاہئیں۔ یہی کامیابی کی راہ ہے۔ اپنی زندگی میں اپنے مقصد کے حصول کے لئے تبدیلیاں لاتا ہوں گی، مثبت تبدیلیاں جو آپ کی منزل کے حصول میں معاون ثابت ہوں اور پھر یہی مثبت تبدیلیاں آپ کی شخصیت، گھر، خاندان اور معاشرے میں بھی نظر آئیں گی۔

2015ء نئے خوابوں اور خواہشوں کے ساتھ شروع ہو چکا ہے۔ ہر نئے سال کے آغاز میں ہم آنے والے دنوں کی منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ گزرے ہوئے برس میں رہ جانے والے ادھورے کاموں کو مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن ہر سال ہمارے کئی کام نامکمل رہ جاتے ہیں اور ہم ہر سال یہ سوچتے ہیں کہ اس سال ضرور تمام کام مکمل کر لیں گے۔ اپنی ذات اور خاندان سے متعلق کئی خواہشات ہمارے دل و دماغ میں نئی کونپلوں کی مانند سر اٹھاتی ہیں، لیکن ہماری غفلت کی وجہ سے ان کی مناسب نشو و نما نہیں ہو پاتی۔ عام طور پر ہر فرد نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی منصوبہ بندی کرتا ہے اور اپنے اہداف کو پانے کی جستجو میں لگ جاتا ہے۔ مرد حضرات اپنے کاروبار یا اپنی جاب کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ کس طرح اپنے کام میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔ خواتین اپنی دکھائی کے لئے فکر مند رہتی ہیں، مثلاً بال، جلد اور آنکھیں خوبصورت ہو جائیں اور وزن کم ہو جائے وغیرہ۔ اسی طرح نوجوان اپنی تعلیمی اور فنی کامیابیوں کے لئے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔



Exclusive



NOVA®
GLASSWARE



ذریعے اس بد پرہیزی کے اثرات زائل کیے جاسکتے ہیں۔

نئے سال میں مثبت تبدیلیاں لانا آپ کا اصل مقصد ہونا چاہئے۔ اس میں بچت کو بھی شامل کر لیں۔ اور اس خوبصورت تصور کو مد نظر رکھیں کہ آپ کے لئے بچت کرنا دشوار نہیں ہے، کرنا صرف یہ ہے کہ غیر ضروری اخراجات سے گریز کریں اور بچائی ہوئی رقم سے کوئی مثبت کام کریں۔ جیسے کہ کیس کی مالی مدد کی جاسکتی ہے۔ اپنے وقت کی صحیح تقسیم کریں اور اپنے مقصد کے حصول کے لئے بھی ایک مدت متعین کریں۔ اس طرح آپ کا وقت ضائع نہیں ہوگا اگر گزرتے ہوئے وقت کی بہتر منصوبہ بندی کریں تو ان کی افادیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یعنی ماہ و سال کے گزرنے کی رفتار تو وہی رہے گی لیکن مناسب منصوبہ بندی سے کم وقت میں زیادہ اور بہتر کام انجام پائیں گے۔ اپنی زندگی میں دیر پا مثبت تبدیلیاں لانے کے لئے یہ ایک بہترین طریقہ ہے کہ اپنی سوچ مثبت رکھیں، محنت کریں اور دوسروں کی مدد کریں۔

اپنی غذا کو متوازن رکھیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں، چھل قدمی کو اپنی عادت بنالیں اور گھریلو کاموں میں خود کو ہر ممکن مصروف رکھیں۔ ہلکی پھلکی ورزش بھی اپنے پلان میں شامل کر لیں۔ اپنا مقصد ہمیشہ مد نظر رکھیں مگر حقیقت پسندی کے ساتھ، مثلاً ایک مہینے میں کوئی خاتون 20 پاؤنڈ وزن کم کرنے کا ارادہ کر لیتی ہے تو یہ تقریباً ناممکن ہے۔ البتہ مناسب غذا، چھل قدمی اور ورزش کے ذریعے ایک ہفتے میں دو پاؤنڈ وزن کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ اپنا وزن کم کرنے والی خواتین اکثر اپنے پلان سے ہٹ جاتی ہیں اور تقریبات میں مرغن کھانے کھالینے سے صرف ایک وقت کا کھانا ہفتے بھر کی محنت ضائع ہونے کا سبب بنتا ہے۔ اس صورت میں جب کہ شادی بیاہ یا دیگر تقریبات میں جانے کی ضرورت پیش آجائے تو کھانے کی کم مقدار لی جائے، اس کے علاوہ زیادہ ورزش یا چھل قدمی کے

اپنے مقصد کے حصول کے لئے ضرورت اس امر کی ہوتی ہے کہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ درست سمت میں آگے بڑھ رہے ہیں اور ہمیشہ اپنی منزل یا اپنے ہدف کو مد نظر رکھیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے کاروبار یا جاب میں ترقی حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ خوب محنت کریں اور جائز طریقے سے آگے بڑھیں۔ کسی کو نقصان نہ پہنچے اور نہ ہی آپ کی وجہ سے کسی کو کوئی مشکل پیش آئے۔ اسی طرح کسی بھی امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے طالب علم کو اچھی طرح محنت کرنا ہوگی اور صرف اپنی محنت کے بل بوتے پر امتحان پاس کرنا ہی اصل اور اہم کامیابی ہے۔ اور جو خواتین اپنی شخصیت کی دلکشی کے لئے فکر مند ہیں انہیں بھی اپنی مثبت سوچ کے ساتھ اپنی شخصیت کو دلکش بنانے کا پلان بنانا چاہئے۔ مثلاً اگر آپ اپنے وزن میں کمی لانا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے اپنی روزمرہ کی غذا پر ایک نظر ڈالیں اور یہ دیکھیں کہ آپ کیا کیا کھاتی ہیں اور کیا نہیں کھاتی ہیں۔

جنوری 2015ء

21

Vegetable



- ✽ چقدر دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے اور یادداشت بہتر بناتا ہے۔
- ✽ جلد کو تازگی فراہم کرتا اور جواں رکھتا ہے۔
- ✽ چکنائی کو جسم سے دور بھگاتا ہے۔
- ✽ جسم میں خون کی کمی کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
- ✽ خون سے فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔
- ✽ نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ قبض کی شکایت دور کرتا ہے۔
- ✽ جلد کے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روکتا ہے۔
- ✽ زخم کو مندمل کرنے اور خراب جلد کی سطح کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے

چقدر



جنوری

24

بادرچ خان

دھنیا



☆ سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ ہرے دھنیے کی خوشبو زکام کے مریضوں کے لئے کافی آرام کا سبب بنتی

☆ ہے۔

☆ ہر ادھنیا اور اسکے بیجوں کو روزمرہ کی غذا کا حصہ بنا کر بہت سی بیماریوں

☆ سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ ہلدی میں دھنیے کا رس ملا کر لگانے سے چہرے کے دانے اور داغ دھبے

☆ دور ہو جاتے ہیں۔

☆ دھنیا ہیضہ اور ٹائیفائیڈ میں مفید ہے۔

☆ جوڑوں کا درد اور بے خوابی دور کرتا ہے۔

☆ دھنیا کا باقاعدہ استعمال جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتا۔

☆ ہر ادھنیا ذیابیطیس کے امراض میں مفید ہے۔ خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو کم کرتا ہے۔

☆ خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح کو گھٹا کر اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھاتا ہے۔

☆ ہر ادھنیا میں موجود اینٹی ٹاکسڈنٹ آنکھوں کی سرخی اور جلد کے امراض میں مفید ہے۔

☆ طبی ماہرین کے مطابق معدے کے جلد امراض میں دھنیا کا استعمال مفید ہے۔ ہر ادھنیا کا استعمال معدے کی کارکردگی بہتر کرنے والی دواؤں

☆ میں کیا جاتا ہے۔

☆ سبز دھنیا کا پانی مریض کو سنگھانے سے نکیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

☆ تے، مٹکی اور پیچش کے علاج کے لئے ہر ادھنیا کا عرق استعمال کرنے



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



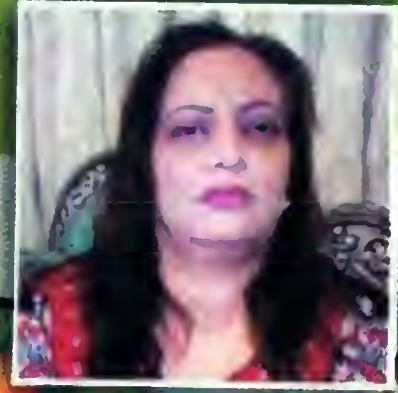
twitter.com/paksociety1



کالی مرچ



کالی مرچ مونا پے سے محفوظ رکھتی ہے۔
 جسم میں چربی نہیں بننے دیتی۔ دبلا پتلا اور اسہارٹ رہنے میں مدد دیتی ہے۔
 کالی مرچ کی ایک تہہ جسم میں پہنچ کر چکنائی کے خلیوں کو توڑنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
 آنتوں میں گیس بننے سے روکتی ہے۔ آنتوں کو صحت مند رکھتی ہے۔
 نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے۔ معدے کی خرابی درست کرتی ہے۔
 بد ہضمی کے لئے بہترین علاج یہ ہے کہ کالی مرچ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیا جائے۔



بیاورج خانہ کے پکوان



تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمر احمد

فنگر فیش



ت ترکیب

☆ فنگر فیش کو اچھی طرح دھو کر خشک کریں۔
☆ پیس لال مرچ، کٹی لال مرچ، کٹی ہری مرچ، پیاز عفرانی گرم مصالحہ، لیمن کارس، بھنا کٹا زیرہ، اورک لیمن پیسٹ، اجوائن، قصوری میتھی اور نمک کو اچھی طرح مکس کر کے پانی ڈال کر بیٹر بنائیں۔
☆ اب میرینٹ کے پھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈپ کر کے تیل میں فرائی کریں۔
☆ جب گولڈن ہو جائیں تو برقیٹر پر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے پر تیل میں دوبارہ ڈپ فرائی کریں۔
☆ اعلیٰ کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

آجنرلہ

فنگر فیش (750 گرام)
مچھلی کی میری نیٹن کے لئے:
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
کٹی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
کٹی ہری مرچ: ایک چائے کا چمچ
زعفرانی گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
زیرہ: ایک چائے کا چمچ
لیمن کارس: 4-5 کھانے کا چمچ
اورک لیمن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
قصوری میتھی: ایک چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
تیل: فرائی کے لئے
چاٹ مصالحہ: چھڑکنے کے لئے
بیٹر کے لئے:
لیمن کارس: آدھا کپ
لیمن کارس پیسٹ: آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
دہی مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
انڈہ: ایک عدد
تیل: ایک کھانے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ
بیٹنگ پاؤڈر: ایک چمکی
پانی: حسب ضرورت

تیار کردہ: شاز یہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد



SKINCARE



جلد کو بچالو

Skin White

گولڈ بیوٹی کریم اپنالو

www.skincarepakistan.com



Looking Good & Feeling Confident



پھل کے کباب



ترکیب

☆ سرکہ، لیموں کا رس، ڈبل روٹی کے سلاؤں، جیلی،
نمک، سرخ مرچ کوئل پریش لیں۔
☆ آمیزہ مچھلی کے صاف ٹکڑوں میں لگائیں۔ مچھلی
کے ٹکڑے رول کر کے اوپر دھاگہ لپیٹ دیں اور ڈبل
روٹی کا چوراگا کر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر پھیلے
ہوئے تھی میں تل کر سرخ کر لیں۔
☆ سلاؤں، ٹماٹر اور آبلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش
کریں۔ بے حد لذیذ ہوں گے۔

اجزاء

مچھلی کے پتلے ٹکڑے: آدھا کلو
جیلی: ایک کھانے کا چمچ
سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی: دو سلاؤں
لیموں: ایک عدد
نمک: حسب ذائقہ
سرخ مرچ: آدھا چائے کا چمچ
انڈا اور تھی: حسب ضرورت

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد



مرغ بہ تھولے



ترکیب

☆ دہشتی میں بناہشتی تھی کو درمیانی آج پر دو سے تین منٹ کے لئے پکا سا گرم کر کے پیاز سنہری فرائی کر لیں۔
☆ پھر ادک، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور نمائز ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔
☆ نمک، وحنیا، زیرہ، ہلدی اور چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بناہشتی علیحدہ سے نظر آنے لگے۔
☆ چنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور بکلی آج پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔

آجنزلہ

چکن: ایک کلو
سفید چنے (اگلے ہوئے):
ایک پیالی
ادک لہسن پسا ہوا: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
پیاز (ہاریک کٹی ہوئی):
دو عدد (درمیانی)
نمائز (چکور کٹے ہوئے):
تین عدد (درمیانی)

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمراحمہ



پاکستان میں سب سے بہتر داغ نکالے 1 دھلائی میں



Overall better stain removal vs. leading premium detergent

© 2011 Saatchi & Saatchi

سنگاپورین رائس



ترکیب

- ☆ مٹر اور چاول کو ابال لیں۔
- ☆ ایک پین میں پیاز، زیرہ،
- ☆ ثابت گرم مصالحہ اور ادراک لہسن
- ☆ پیسٹ ڈال کر ساتے کر لیں۔
- ☆ ایک الگ پین میں چکن، کٹی
- ☆ لال مرچ، نمک، چکن پاؤڈر، زیرہ
- ☆ اور گرم مصالحہ پاؤڈر شامل کر کے
- ☆ اچھی طرح فرانی کر لیں۔
- ☆ اب ایک اور الگ پین میں
- ☆ گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز، بند گوبھی
- ☆ ہرا لہسن، لہسن اور ہری مرچ ڈال
- ☆ کر ساتے کر لیں۔
- ☆ سبز یوں میں نمک اور سفید
- ☆ مرچ بھی شامل کر لیں۔ اسٹیکھی کو
- ☆ نمک ڈال کر ابال لیں اور تیل لگا کر
- ☆ چھوڑ دیں۔
- ☆ سرونگ پلیٹر میں پہلے چاول
- ☆ اور مٹر کھجہ لگائیں۔
- ☆ اوپر سے اسٹیکھی اور ساتے کی
- ☆ ہوئی سبزیاں شامل کر لیں۔
- ☆ آخر میں تیار چکن ڈال کر مایو
- ☆ ڈپ اور چلی گارلک سوس کے ساتھ
- ☆ گرم گرم سرو کریں۔

آجڑا

تیل: ایک چوتھائی کپ	مٹر چاول کے لئے:
نمک: حسب ذوق	چاول: 750 گرام
سبز یوں کے لئے:	تیل: آدھا کپ
گاجر: ایک کپ	مٹر: دو کپ
شملہ مرچ: ایک کپ	زیرہ: ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز: ایک کپ	ادراک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
بند گوبھی: ایک کپ	ثابت گرم مصالحہ: حسب ذوق
کٹا لہسن: ایک چائے کا چمچ	پیاز: ایک عدد
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ	چکن کے لئے:
اسٹیکھی: ایک پیکٹ	چکن: 750 گرام
ہری مرچ: دو کھانے کے چمچ	چکن پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
ہرا لہسن: دو کھانے کے چمچ	کٹی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
تیل: 3 سے 4 کھانے کے چمچ	کٹا بھنا زیرہ: ایک چائے کا چمچ
گارلک مایو: سرونگ کے لئے	کالی مرچ: ایک عدد
چلی گارلک سوس: سرونگ کے لئے	کٹا لہسن: ایک کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذوق	پیارا گرم مصالحہ: ایک چوتھائی چائے کا چمچ

تیار کردہ: شازیہ اسلم

فوٹو گرافر: عمر احمد



تنگر کے ذائقے



سوسرول

اجزاء

میدہ: ڈیڑھ پیالی
انڈے: 4 عدد
چینی: ایک پیالی
گھی یا آئل: 4 کھانے کے چمچ
فلنگ کے لئے: فریش کریم 2 پیالی یا جیم
ڈیڑھ پیالی

ترکیب

☆ میدے کو 2 مرتبہ چھان لیں، انڈوں کی سفیدی اور زردی کو الگ الگ پھینٹ لیں۔ چینی اور گھی کو ملا کر پھینٹیں، پھر اس میں لکڑی کے چمچ کی مدد سے میدہ اور انڈے ملا لیں۔ اودن کو 180° سینٹی گریڈ پر 20 منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس کچر کو بڑے سائز کی بیلنگ ٹرے میں ڈال کر (تاکہ پتلی سی شیٹ کی شکل میں بنے) 15 سے 20 منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ اودن سے نکال کر فوراً ہی براؤن پیپر پر پلٹ دیں اور کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر حسب منشاء فریش کریم یا جیم اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور ٹائٹ رول کر لیں۔ پیپر میں رول ٹائٹ سے پلٹ کر 10 سے 15 منٹ کے لئے فریج میں رکھ کر نکال لیں اور اب سلاکس کاٹ لیں۔ یہ سلاکس فریزر میں رکھ کر مزید ٹھنڈی کر لیں اور مزے سے کھائیں۔

انڈین کھیر

اجزاء

دودھ: ایک سے آدھا لیٹر
چاول: 1/4 کپ
ہری الائچی: دو سے تین عدد
چینی: آدھا کپ
سویاں: آدھا کپ
بادام، پستہ: گارفش کے لئے

ترکیب

☆ دودھ اُبال کر چاول شامل کر دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو الائچی، چینی، اور موٹی سویاں ڈالیں۔ آخر میں بادام، پستہ شامل کر دیں۔ انڈین کھیر تیار ہے۔





ناریل کے لڈو (بنگالی ڈش)

اجزاء

کھوپرا ناریل (کدو کش کیا ہوا): ایک کپ
گڑ: 200 گرام
دودھ: آدھا کپ
دارچینی: ایک چٹکی

ترکیب

- ☆ ناریل کو کدو کش کر لیں۔
- ☆ ایک چین میں گڑ ڈالیں، ساتھ ہی ناریل کا پورا شامل کریں۔ اچھی طرح سے کس کر کے اس میں دودھ شامل کر لیں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔
- ☆ اب ایک چٹکی دارچینی کا پاؤڈر شامل کریں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہونے لگے اور چین میں چپکنے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ☆ تھوڑا تھوڑا کھچر لے کر ہاتھوں سے لڈو بنائیں۔
- ☆ مزید ناریل کے لڈو تیار ہیں۔

یونگ ٹونگ سچوان فاش

اجزاء

مچھلی کے فلی: آدھا کلو
کارن فلور: 1/4 پیالی
تیل: تلتے کے لئے
سوس کے اجزاء:
مرچوں کا تیل: آدھی پیالی
چینی: 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ مچھلی کے فلی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ان پر کارن فلور لگا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو سنبری حل کر نکال لیں۔ دیکھنی میں مرچوں کا تیل گرم کر کے ادھک اور لہسن بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر مچھلی کو ڈال کر پانچ منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔



سوفٹ میک اپ



ہلکے، مدھم رنگوں پر مشتمل میک اپ جسے سوفٹ میک اپ بھی کہا جاتا ہے، آئی میک اپ سے لے کر لپ اسٹک تک دھیمے رنگوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ سوفٹ میک اپ کا یہ ٹرینڈ دھیمے رنگوں پر مشتمل ہونے کے باعث آج کے دور کا جدید فیشن بن گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ڈارک رنگوں کے میک اپ کا رجحان کم ہوتا جا رہا ہے۔ اس میک اپ کو مکمل میک بھی کہتے ہیں۔

☆ چہرہ:

میک اپ کرنے سے پہلے گلینڈنگ، ٹوننگ اور ماسیجر ازیجنگ کا مکمل کر لیں۔ اب فاؤنڈیشن جو آپ کی رنگت کے مطابق ہو، منتخب کریں۔ کنسیلر میک اپ کی مدد سے چہرے کے داغ دھبے چھپالیں اور آخر میں لوز پاؤڈر کی مدد سے میک اپ فیس سیٹ کر لیں۔

☆ آنکھیں:

سب سے پہلے ہونڈوں کی ہڈی پر ہلکا سا گلیٹر آئی شیڈ لگائیں۔ اس کے بعد پونوں پر چاکلی گولڈ شیڈ والی لپ لگائیں۔ لیش کرلر کی مدد سے پلکوں کو کرل کر لیں، اور ان پر مسکارا لگائیں۔ پلکوں کے اوپر بلیک آئی لائنر سے لائن بنائیں اور آنکھ کے اندر ہلکا سا کاجل بھر لیں۔ مچلی پلکوں پر کسی دھیمے کمر کا آئی شیڈ کاجل کی مانند لگائیں۔

☆ ہونٹ:

ہونٹوں پر فوٹھ برش پھیر کر انہیں اسکرپ کریں، پھر لپ بام لگائیں اور اس کے بعد لپ پرائمر لگائیں تاکہ آپ کی لپ اسٹک دیر تک لگی رہے گی۔ پھر کورل پنک شیڈ کی لپ پنسل سے ہونٹوں پر آؤٹ لائن بنائیں۔ اور لپ برش کے ذریعے اسی شیڈ کی لپ اسٹک لگالیں۔ اوپر سے ٹرانسپیرنٹ شمیری لپ گلوں اپلائی کریں۔

☆ رخسار:

بلش کے طور پر کوئی بھی دھیمہ سا کمر (لائٹ پنک، ڈیپ پیچ شیڈز) لے کر گول برش کی مدد سے اپلائی کریں۔



Skin Care

☆ SPF کی خوبیوں والا موئچرائزر لگانا:

اپنی ہتھیلی پر پانچ روپے کے سکے برابر مقدار میں لوشن لیں اور اسے یکساں طور سے چہرے پر لگالیں۔ پھر اس کی ایک چوتھائی مقدار لے کر پوری گردن پر اچھی طرح لگائیں۔ گردن بھی آپ کے چہرے کی مانند توجہ چاہتی ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ گردن آپ کے چہرے ہی کا ایک حصہ ہے۔ لہذا سورج کی شعاعیں اس پر بھی اسی طرح اثر انداز ہوتی ہیں جیسے کہ چہرے پر۔ سو اپنی گردن کو جھریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے اس پر مناسب مقدار میں موئچرائزر لگائیں اور یکساں طور سے پوری گردن پر پھیلا لیں۔

موئچرائزر جلد کو نرم رکھنے کیلئے

آپ جانتی ہیں کہ موئچرائزر آپ کی بیوٹی کیئر کا لازمی حصہ ہے۔ موئچرائزر کا کام جلد میں جذب ہو کر اسے نمی پہنچانا اور نرم و ملائم رکھنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ موئچرائزر لگانا کبھی ترک نہیں کر سکتیں۔ خصوصاً سرد اور خشک موسم میں جلد کو موئچرائزر کرنے کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ لیکن اگر کوئی آپ سے یہ پوچھے کہ کیا آپ کو موئچرائزر لگانا آتا ہے؟ تو آپ یہی کہیں گی کہ یہ بھلا کون سا مشکل کام ہے، کیونکہ کسی بھی موئچرائزرنگ کریم یا لوشن کو چہرے پر لگانا یا ہاتھوں اور پیروں پر مل لینا بظاہر بہت آسان ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موئچرائزر لگانے کے بھی کچھ طریقے اور اصول ہیں، جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں آپ کی جلد کی دلکشی اور ملائمت میں نمایاں فرق آ جاتا ہے۔ یہاں آپ کے لئے ایسی ہی کچھ تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی جلد کو بہتر طور سے نمی پہنچا سکیں۔

☆ یکساں تہہ لگائیں:

جب آپ چہرے کے درمیان سے موئچرائزر لگانا شروع کرتی ہیں اور پھر اسے باہر کی جانب لے جاتی ہیں تو ایسی صورت میں بالوں کی لائن اور کانوں کے نزدیک موئچرائزر کی زیادہ مقدار جمع ہو جاتی ہے اور یوں یہ طریقہ جلد کے مسامات بند کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے پورے چہرے پر موئچرائزر کی یکساں تہہ لگائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی جگہ اضافی کریم جمع نہ ہونے پائے۔

☆ شاور کے فوراً بعد موئچرائزر لگ:

سردیوں کے موسم میں ہاتھ، منہ یا شاور لینے کے بعد ذرا دیر بھی موئچرائزر نہ لگایا جائے تو جلد فوراً کھینچنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرد اور خشک ہوا جلد کی نمی ختم کر دیتی ہے۔ لہذا نہانے کے فوراً بعد نم جلد پر موئچرائزر لگانے سے تادیر نی کا احساس قائم رہتا ہے اور جلد پر چمکناہٹ بھی نہیں آتی۔

☆ جلد سے مطابقت:

موئچرائزر لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ جو لوشن آپ لگا رہی ہیں، وہ آپ کی اسکن ٹائپ کے مطابق ہے یا نہیں۔ ہمیشہ اپنی جلد کی مناسبت سے موئچرائزر کا انتخاب کریں اور باڈی موئچرائزر کو چہرے پر لگانے کی غلطی نہ کریں۔ جسم پر لگانے والے موئچرائزرنگ لوشن آئل میں ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ آپ کے چہرے کے مسامات بند کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ چہرے کی جلد جسم کے دوسرے حصوں کی جلد کے مقابلے میں زیادہ حساس اور نازک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے پر لگائے جانے والے موئچرائزر کا فارمولا مختلف ہوتا ہے۔ تاہم نارمل جلد والی خواتین لائٹ موئچرائزر استعمال کریں۔ جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین کو ہیوی لوشن استعمال کرنا چاہئے۔



آپے کا باورچی خانہ، آپکے محافظ

- ☆ نائیون یا ریشمی کپڑے پہن کر چولہے کے آگے مت جائیں۔
- ☆ باورچی خانے میں کام کرتے وقت سوئی اپرن پہننا نہ بھولیں۔
- ☆ اودن میں ہاتھ ڈالنے وقت سوئی دستاؤں کا استعمال کریں۔
- ☆ کھانا پکانے یا کھانے پینے کی اشیاء کو ہاتھ لگانے سے پہلے اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
- ☆ چولہے کے اوپر والے حصے میں کیبنٹ نہ بنوائیں۔ اگر پہلے سے بنا ہوا ہے تو استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- ☆ یاد رکھئے پہلے مچس کا لائٹر جلائیں اس کے بعد چولہے کی گیس آن کریں۔
- ☆ باورچی خانے میں ہمیشہ بال ڈھک کر جائیں۔ کھلے بالوں کے ساتھ کھانا پکانے سے اجتناب کریں۔

Chalkey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron.

These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with
Proteins

Full of
Vitamins

Enriched with
Calcium



Iron
strength



Vitamin
Enriched Bread

Packed with
Proteins
Calcium
Vitamins
Iron

جھریاں

☆ انگور:

انگور موسم سرما کے خاص پھلوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس میں موجود کمپاؤنڈ جن میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن B1، B2، B3، B5، B6 اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ یہ وہ کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جلد کی تازگی اور خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انگوروں کا روزانہ ایک پیالہ کھانے سے جہاں بے شمار فوائد ملتے ہیں وہیں انگوروں پر مبنی فیس ماسک بھی جلد پر موجود جھریوں اور بڑھتی عمر کے اثرات کو کسی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں

☆ ماسک:

۱۔ انگوروں کو صاف کر کے کسی پیالے میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔
بچوں کو بھی اچھی طرح سے ساتھ ہی پیس لیں کیونکہ انگور کے بیجوں میں اینٹی آکسیڈنٹ کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اب اس میں دہی (برابر مقدار میں)، زیتون کا تیل اور تھوڑا سا شہد ڈال کر اچھی طرح سے مکس کر لیں۔ چہرے پر 15 سے 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

☆ گھیکوار اور پکوترے کا ماسک

گھیکوار اور پکوترے کا جوس برابر مقدار میں لے کر مکس کر لیں اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ 15 سے 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔
اگر چاہیں تو چند قطرے اس میں کیسٹر آئل کے ملا سکتی ہیں۔





تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمراحمہ

باورچی خانہ کے پکوان





چکن چاؤ من

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمر احمد

ترکیب

☆ چکن میں نمک، آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ، سویا سوس، ایک کھانے کا چمچ اور کارن فلور دو کھانے کے چمچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
☆ پھر نوڈلز کو ابال لیں۔ تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر فرائی کریں اور براؤن کر لیں۔ اس کے بعد اس میں تمام ہبزیاں شامل کر دیں اور نوڈلز ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
☆ تیار ہونے پر مہمانوں کو سرور کریں۔

NOVA®
GLASSWARE

اجزاء

چکن: ایک کپ
نوڈلز: آدھا پیکٹ (ابال لیں)
تیل: ایک چوتھائی کپ
لہسن: ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ: دو عدد (دو باریک کاٹ لیں)
گاجر: ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
بند کو بھی: 125 گرام (باریک کاٹ لیں)

A Product of

Young's®

f YoungsFood™

Bee Hives® Honey

A healthy day with
a healthy breakfast



Available Packs :
Pouch Packs : 200g & 400g
Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g



1 Remove Paper Seal from
inside the Cap.



2 Remove Safety Seal from
the Neck.



3 Silicon seal gives
Drip Free pouring.



4 Squeeze bottle & Pour
honey as per need.

چکن کارن سوپ

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمراحمہ

ترکیب

☆ بخنی بنانے کے لئے دہی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو 8 سے 10 پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ تقریباً 4 پیالی بخنی رہ جائے۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔ ☆ ایک علیحدہ دہی میں کوئنگ آئل کو درمیان آج پر دو سے تین نٹ تک ہلکا گرم کر کے اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ چکن ڈال کر اس کا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔

☆ پھر اس میں بخنی شامل کر لیں۔ مکئی کے دانوں کو ہلکا سا کوٹ لیں اور بخنی میں ڈال دیں۔ ☆ کارن فلوور کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں۔ ☆ نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر شامل کر دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا سوس شامل کر لیں۔

آجڑاء

مرغی کی بخنی: 4 سے 6 پیالی
چکن (ریشہ کی ہوئی): ایک پیالی
نمک: حسب ذائقہ
لہسن (پسا ہوا): آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ: ایک چائے کا چمچ
چینی: ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک: ایک چائے کا چمچ

مکئی کے دانے: آدھی پیالی
انڈے: دو عدد
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
سویا سوس: دو کھانے کے چمچ
کارن فلوور: دو سے تین کھانے کے چمچ
کوئنگ آئل: دو کھانے کے چمچ

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

تبت

سرد و خشک موسم میں اپنی
جلد کو دیجئے بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔



تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور گلقتہ بنائے۔ اس
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی
نی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب کچھ

چکن ڈرم اسٹکس

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمراحمہ

ترکیب

☆ پہلے 6 عدد چکن ڈرم اسٹکس پر گہرے کٹ لگائیں۔ اب انہیں دھو کر ایک چائے کا چمچ اورک لہسن پیسٹ اور نمک لگا کر پکنے کے لئے رکھ دیں اور ان کا پانی خشک کر لیں۔
☆ اب 6 عدد ابلے ہوئے آلوؤں کو اچھی طرح کھل کر ان میں دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا، حسب ذائقہ نمک، ایک پیکٹ کدو کش چیر اور ایک چائے کا چمچ کئی کالی مرچ پھینٹے ہوئے انڈے: دو عدد تیل (حسب ضرورت): تیلنے کے لئے

☆ اب آلوؤں کے تھوڑے تھوڑے آمیزے کو ہاتھ میں پھیلا کر درمیان میں ایک ڈرم اسٹک رکھیں اور چاروں طرف سے بند کر دیں۔
☆ اس کے بعد دو عدد پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈپ کر کے ایک پیکٹ بریڈ کر مبر لگا دیں۔
☆ آخر میں کڑی میں تیل گرم کر کے ان میں ڈرم اسٹکس ڈپ فرائی کریں اور گولڈن براؤن فرائی کریں۔ پھر چلی سوس کے ساتھ گرم گرم سرد کریں۔

اجزاء

چکن ڈرم اسٹکس: 6 عدد
اُبلے اور کچلے آلو: 6 عدد
کدو کش چیر چیز: ایک پیکٹ
نمک: حسب ذائقہ
کئی کالی مرچ: ایک چائے کا چمچ
چاول کا آٹا: دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
بریڈ کر مبر: ایک پیکٹ
پھینٹے ہوئے انڈے: دو عدد
تیل (حسب ضرورت): تیلنے کے لئے



HAPPY
New Year



NEW
arrival

NOVA... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.



2545689

چکنے نگشے

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمر احمد

ترکیب

ایک چوپڑ میں قیمہ، انڈہ، ڈبل روٹی کا
سلاکس دودھ میں بھگو کر، ہرا دھنیا، ہری مرچ اور
نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
مختلف شپس میں نکلس بنائیں۔ اگر نکلس
کڑھے تو اس سے نکلس بنائیں اور آدھے گھنٹے
کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
پہلے میدے میں رول کریں، پھر انڈے
میں ڈپ کریں۔ آخر میں بریڈ کر میز لگائیں اور
ہلکی آنچ پر فرائی کریں۔

اجزاء

چکن کا قیمہ: آدھا کلو
انڈہ: ایک عدد
ڈبل روٹی سلاکس: ایک عدد
دودھ: دو سے تین ٹمبل اسپون
ہرا دھنیا: آدھا کپ
ہری مرچ: 5-4 عدد
نمک: ذریعہ چائے کا چمچ
میدہ: آدھا کپ
ڈبل روٹی کا چورا: ایک کپ
تیل: حسب ضرورت

ابریو ہمیشہ

صحت مند



100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان اتنا خالص جتنا پیار

MASS

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بادرچے خانہ آپ کے فاقہوں میں

آجڑا

آلو: ایک کلو
مٹر: ایک کلو
لہسن: 30 گرام
پیاز: 50 گرام
ادرنک: 20 گرام
ہلدی: ایک چھوٹا چمچ
ثابت مرچ: حسب ضرورت
دارچینی: دو گرام
زیرہ: دو گرام
الانچی: دو گرام
لوگ: دو گرام
کالی مرچیں: دو گرام
لیموں کا رس: 4 چمچ
نمک: حسب ضرورت
آئل: حسب ضرورت

آجڑا

چاول (بھیکے ہوئے): ایک کپ
چھلکے والی مونگ کی دال (بھیکے ہوئی): ایک کپ
ادرنک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
دارچینی: ایک ٹکڑا
بڑی الائچیاں: دو عدد
بادیان: دو عدد
چھوٹی الانچی: دو عدد
لوگ: 5 عدد
گرم پانی: 2 1/2 کپ
نمک: حسب ذائقہ
تھی: ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی): سجاوٹ کے لئے



مٹر آلو کے رول



کھجڑی پیاز

ترکیب

☆ لہسن، پیاز اور ادرنک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ آلوؤں کو پانی سے دھو کر صاف کریں اور چھیل کر کاٹ لیں۔ پھر ثابت مرچیں، کالی مرچیں، نمک، لوگ، الانچی، دارچینی، ادرنک، لہسن، ہلدی کو ایک جگہ اکٹھا کر کے کس کریں اور سل پر باریک پیس لیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں آئل ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ اس میں پیاز ڈال کر سرخ کریں، پھر اس میں مصالحہ ڈال کر پانی کا ہلکا سا چھینٹا لگائیں اور مصالحہ بھون لیں۔ تین منٹ کے بعد اس میں مٹر ڈالیں اور کفگیر کے ساتھ ہلائیں جب تک کہ آلو گول نہ جائیں۔ جب آلو اور مٹر نرم ہو جائیں تو ان میں زیرہ ڈال کر آٹھ بجے کر دیں، مزید پانچ منٹ تک آگ پر رکھیں اور پھر نیچے اتار لیں اور گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

ارسال کردہ: اسماء مرتضیٰ، کراچی

ترکیب

☆ دہی میں تیل گرم کریں، سب گرم مصالحہ جات ڈال کر پکائیں۔ چند منٹ بعد ادرنک لہسن، دال ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر پکائیں۔
☆ جب دال گل جائے تو باقی پانی ملا دیں اور ابال آنے پر چاول شامل کر دیں۔
☆ پانی خشک ہونے پر دم پر رکھیں۔ مزید کھجڑی تیار ہے۔
☆ فرانی کی ہوئی پیاز سجا کر پیش کریں۔

ارسال کردہ: آسیہ، لاہور

آجنرلہ

چکن: آدھا کلو
اسٹیکھٹی: ایک پیکٹ
نمک: حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں: 6 سے 8 عدد
پیاز: ایک عدد درمیانی

ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ: آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں: 3 سے 4 عدد
لیموں کا رس: 4 کھانے کے چمچ
کیو لا آئل: 4 کھانے کے چمچ



چٹ پٹے دیسی نوڈلز

ترکیب

☆ چکن صاف دھو لیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کر لیں اور بخنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں۔

☆ اسٹیکھٹی کو نمک ملے پانی میں 12 منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ کڑا ہی میں آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ 3 سے 4 منٹ بعد اس میں اُبال کر رکھی ہوئی اسٹیکھٹی ڈال کر فرائی کریں۔ لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر 4 سے 5 منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

ارسال کردہ: سمیرا کراچی

آجنرلہ

گاجر: ایک کلو
چینی: ایک کپ
سوکھا دودھ: ایک کپ
کھویا: ایک پاؤ
بادام: 15 عدد
الاچی: 10 عدد
گھی: آدھا کپ



گاجر کا حلوہ

ترکیب

☆ گاجر کو کدو کش کر کے اُبال لیں۔ اب گھی میں الاچی ڈال کر اس میں گاجر کر بھونیں، پھر چینی ڈال کر 15 منٹ بھونیں اور سوکھا دودھ ڈال کر بھونیں جب تک کہ اس کا گھی علیحدہ ہو جائے۔ اب کھویا ڈال کر مکس کریں اور اتار کر چھلے ہوئے بادام اور ابالے ہوئے انڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

ارسال کردہ: کرن فاطمہ، حیدر آباد

تلسی



☆ تلسی کا نباتاتی نام Ocimum Tenuiflorum ہے۔ اس خوشبودار پودے سے جو کالے بیج حاصل ہوتے ہیں انہیں تخم بانگا کہتے ہیں

☆ تلسی وٹامن K، Zinc، مگنیشیم، کالشیئم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ اس میں جراثیم کش، دافع سوزش، ذہنیات سے بچانے والی اینٹی کینسر خویاں پائی جاتی ہیں۔

☆ نزلہ، زکام کی شکایت میں تلسی کی خالی پیٹ چٹاں چبانے سے آرام ملتا ہے۔

☆ گلے کے امراض میں تلسی کے پتوں کے پانی سے کئے جانے والے غرارے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ دمہ کے مریضوں کے لئے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

☆ تلسی کے پتوں کا سفوف سرسوں کے تیل میں ملا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر رگڑنے سے مسوڑھوں سے خون رسنے کی بیماری ختم ہو جاتی ہے، نیز یہ پانیو کے لئے بہترین علاج ہے۔

☆ جلدی امراض میں تلسی کے پتے روزانہ کیل مہاسوں، دانوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ تلسی کے پتے، صندل کی لکڑی اور عرق گلاب سے بنے پیسٹ سے زخم کے نشانات دور ہوتے ہیں۔

☆ تلسی کے پتوں کے پانی میں شہد ملا کر ایک گلاس پانی کے ساتھ پینے سے گردے کی پتھری خارج ہوتی ہے۔

Silkee®

Take
The Silky
Dress Test.

بالوں کی صفائی
گہرائی سے




3 
Minutes
Pilomotor Formula



MOST WANTED FOR UNWANTED

Help Line: 0301-8499948

 Silkee Cosmetics



کان کا مساج

☆ Earlob مساج:

کان کی لوؤں کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے پکڑیں اور آہستہ آہستہ گولائی میں گھمائیں۔ لوؤں کو نیچے کی طرف کھینچیں۔ دائیں کان کی لوؤں کا مساج دماغ کے بائیں حصے اور بائیں کان کی لوؤں کا مساج دماغ کے دائیں حصے کے گلینڈز کو متحرک کرتا ہے۔ کانوں کی لوؤں کا مساج پورے دماغ کی ورزش ہے۔ جو جسم کو توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خیالات کو واضح کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ چہرے کو شاداب کرنے کا مساج:

سب سے پہلے اپنی انگلیوں سے 'V' کی شکل بنائیں، ہاتھ کو کانوں کے سامنے لے جائیں۔ شہادت کی انگلی اور انگوٹھا کان کے پیچھے ہونا چاہئے۔ اب انگلیوں کی مدد سے کان کے اوپر اور نیچے کی سمت میں رگڑیں جب تک کہ کانوں کو ہاتھوں کی گرمی پہنچ جائے۔ اس ورزش سے کانوں کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ خون کا دورانیہ چہرے کی جلد میں تیز ہو جاتا ہے۔ نیز آنکھوں کے اطراف کی جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

☆ Earpulls:

کام کے دوران خود کو تروتازہ رکھنے اور آنکھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں یہ مساج کرنا چاہئے۔ کانوں کی لوؤں کو شہادت کی انگلی اور انگوٹھے سے پکڑیں اور ہلکا سا نیچے کی طرف کھینچیں۔ اس سے آپ کی آنکھوں میں تازگی اور فرحت محسوس ہوگی اور سننے کی حس بہتر ہو جائے گی۔

☆ دماغ کو سرگرم رکھنے کے لئے:

انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کی مدد سے کانوں کی لوؤں کا نرمی سے گولائی میں مساج کریں، پھر انگلیوں کو کان کے بیرونی حصے کے درمیان لے آئیں۔ مزید چند سیکنڈ تک مساج کریں۔ آخر میں انگلیوں کی پوروں کو گولائی میں گھماتے ہوئے پورے کان کا مساج کریں۔

☆ اعصاب کو پرسکون رکھیے:

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں رگڑیں اور انہیں کپ کی شکل دے کر کانوں کو ڈھانپ لیں، اب آنکھیں بند کر لیں۔ 30 سیکنڈز تک اسی پوزیشن میں رہیں۔ پھر اس عمل کو دوبارہ دہرائیں۔ اس سے آپ کافی انرجی محسوس کریں گے۔

☆ Unrolling Ears:

کسی بھی چیز یا کام پر اپنی توجہ اور انہماک کو بہتر کرنے کے لئے یہ ورزش کریں۔

دونوں کانوں کو بیک وقت استعمال کرتے ہوئے کان کے بیرونی مڑے ہوئے حصے کو unroll کرتے ہوئے کان کی لوؤں تک انگلیوں کی مدد سے مساج کریں۔ اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں۔



نوجوانوں کو بھی جلد کا خیال رکھنا چاہیے

نسرین شاہین

۲۔ شیونگ مشین کے ذریعے مرحلہ وار شیو بنائیں۔
۳۔ آخر میں ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور پھر مونچھ پر انر لگانیں۔

لڑکیوں کی طرح لڑکے بھی اپنی جلد کو جوان اور ٹکفٹہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ”دی امریکن سوسائٹی آف پلاسٹک سرجری“ نے اپنی ایک رپورٹ میں انکشاف کیا ہے کہ ایک ملین سے زیادہ مرد حضرات نے 2007 میں پلاسٹک سرجری کروائی۔ تاہم اس عمل کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ کسی سرجن کے پاس جائیں۔ کچھ ایسے نسخے ہیں جن کو گھر پر آزما کر اپنی جلد کو نوجوان رکھ سکیں اور اسے قبل از وقت سکڑنے اور کٹنے پھٹنے سے محفوظ کر سکیں گے۔

جلد اسی وقت جوان نظر آتی ہے جب وہ صحت مند ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے صحت مند جلد کا حصول آسان ہے۔ اس میں کرنا یہ ہے کہ جلد کی باقاعدہ روزانہ کی بنیاد پر دیکھ بھال کی جائے، جس میں کلیننگ بھی شامل ہے۔ جلد میں نمی کی کمی نہ ہونے دی جائے، اس کو موسمی اثرات سے محفوظ رکھا جائے اور یہ بات یاد رکھیں کہ جو آپ کے جسم کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے وہی آپ کی جلد کے لئے بھی مفید ہوتا ہے، لہذا صحت بخش غذاؤں پر توجہ دیں۔

☆ فیس واش:

آپ کا روٹین شروع ہوتا ہے صبح کے وقت۔ اپنی جلد کے لئے کبھی خواتین کی مصنوعات کا استعمال نہ کریں۔ خواتین کی مصنوعات میں تیل کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی جلد زیادہ جلدی خشک ہو جاتی ہے۔ تیل کی یہ زیادتی مردوں کی جلد کو متاثر کر سکتی ہے اور ان کے مسام کو بند کر سکتی ہے جو جلد کے لئے کسی طرح بھی فائدہ مند نہیں ہے۔

فیس واش کریں، تقویت پہنچانے والی صفائی سے نہ صرف جلد اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے بلکہ اس سے آپ کو توانائی بھی ملتی ہے۔ ایسا فیس واش استعمال کریں جو آپ کے چہرے کو مکمل طور پر صاف کر کے اس کی رنگت نکھار دے اور اسے ٹکفٹہ بھی بنائے۔ اس طرح آپ کی جلد آسان شیونگ کے لئے ہموار ہو جائے گی۔

☆ شیونگ:

اکثر مردین اتج سے شیونگ کا جواز اذہانتے ہیں اسی پر چلتے رہتے ہیں اور بعض اوقات خشک شیو بھی کرنے سے گریز نہیں کرتے ہیں۔ درست طریقے سے شیو نہ کیا جائے تو جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور شیو کے بعد جلد پر دانے نمودار ہو سکتے ہیں، لکیریں پڑ سکتی ہیں اور جلد نسبتاً زیادہ خشک ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر شیور اس عمل کو تین مرحلوں میں طے کرنے کا مشورہ دیتے ہیں:

۱۔ جلد کو اچھی طرح پانی سے بھگوئیں اور پھر شیونگ کریم لگا کر ڈھیر سارا جھاگ بنائیں۔ شیونگ کریم کی جگہ آپ معاری جل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

جائے۔ اس حوالے سے کئی اچھی اور معیاری پروڈکٹس موجود ہیں جو مرد حضرات کی جلد پر ابھر آنے والی شکلوں اور باریک لائنوں کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم بناتی ہیں اور کھلے مسام کو کم کرتی ہے۔ جلد کو سکیز کر جان بھی بناتی ہے لوشن جلد کو نرم، شفاف بناتا اور نمی فراہم کرتا ہے جس سے آپ کی جلد صحت مند اور جوان نظر آتی ہے۔ یہ جلد پر موجود گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے۔ اگر جلد چکنی ہے تو اس مناسبت سے پروڈکٹس کا استعمال کریں۔ یاد رکھیں! صحت مند جلد کی بدولت ہی آپ کی جلد جوان اور تروتازہ نظر آسکتی ہے۔

آسکین اور معدنیات کی کمی واقع ہونے لگتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جلد ڈھیلی پڑنے لگتی ہے اور باریک لکیریں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

☆ سونے سے پہلے:

اگر آپ رات میں اپنی جلد پر توجہ نہیں دیں گے تو یہ کمزور اور روکھی ہو جائے گی۔ کیل اور مہاسے نکل آئیں گے اور کچھ ایسے جلدی مسائل پیدا ہو جائیں گے جو نظر نہیں آتے ہیں۔ بس کچھ وقت کی ضرورت ہے اور آپ کا چہرہ پھر سے تروتازہ اور روشن ہو سکتا ہے۔

جلد یعنی چہرے کو اچھی طرح سے دھو لیں تاکہ سن اسکرین اور مونچھرا نزر وغیرہ جلد سے صاف ہو جائیں اور مسام کھل جائیں۔ بند مسام دانوں کو جنم دیتے ہیں۔ آپ اس مقصد کے لئے چاہیں تو صبح والا فیس واش استعمال کر لیں یا پھر کوئی اچھا سا اسکرپ خرید لیں۔ اس سے مردہ خلیے صاف ہو جاتے ہیں۔ آپ یقیناً یہ چاہیں گے کہ آپ کسی ایسی پروڈکٹ کا رات میں استعمال کریں کہ جس سے آپ کی جلد کی بڑھتی ہوئی عمر کو روک لگ

☆ سن اسکرین:

ایسا نہیں ہے کہ جب آپ ساحل سمندر پر جائیں تو ہی سن اسکرین لگائیں۔ دھوپ آپ کی جلد کو بہر حال نقصان پہنچاتی ہے اور خاص کر صبح دس بجے سے شام تین بجے کے دوران۔ اس نقصان میں جلد کا قبل از وقت شکن آلود ہونا بھی شامل ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ سورج کی شعاعیں جلد کو عمر داز بنانے میں 80 فیصد حصہ لیتی ہیں۔ آپ کے پاس سن اسکرین کے حوالے سے بہت سارے آپشنز ہیں، اس لئے آپ کو غیر معیاری سن اسکرین استعمال کرنے کی ضرورت نہیں جس کی مہک ناریل کی طرح ہوتی ہے۔ اس حوالے سے SPF-30 بہترین ہے جو آپ کو دھوپ میں مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یا لو سن SPF-30 کا انتخاب کریں۔ سگریٹ نوشی نہ کریں کیونکہ اس سے بھی پھر وہی متاثر نہیں ہوتے ہیں، بلکہ آپ کی جلد پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی اور جلد کو خون پہنچانے والی نسلوں کو سکیز کر رکھ کر دیتی ہے، جس کی وجہ سے جلد میں



موسم سرما کی غذائیں

☆ پہلی اور نارنجی رنگ کی سبزیاں:

ان سبزیوں میں گاجر، شکر قندی، آم، نارنجی اور پیلے رنگ کی مرچیں شامل ہیں۔ ان میں carotenoid نامی اینٹی آکسیڈنٹ موجود ہوتا ہے جو وٹامن ای میں تبدیل کر کے انہیں غذائیت بخشتا ہے۔ ایسی غذائیں روزانہ کے کھانوں میں شامل کریں۔

☆ بیریز اور انگوروں کا استعمال:

سردیوں میں بلیو بیریز، بلیک بیریز اور انگوروں کا استعمال زیادہ کریں۔ کیونکہ یہ آپ کی جلد کو مضبوط، چمکدار اور صحت مندر رکھتے ہیں۔

☆ وٹامن ڈی:

سرد موسم میں وٹامن ڈی کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔ 90 فیصد وٹامن D سورج سے لیا جاتا ہے۔ غذاؤں سے ہم 10 فیصد وٹامن D حاصل کرتے ہیں، اس لئے

موسم سرما کی خشک ہواؤں اور دھوپ کی کمی سے جلد بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ سردیوں میں ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو انہیں صوبی اثرات سے بچائیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کم سے کم تین ہفتوں تک بھی اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو ہماری جلد پر حیرت انگیز اثرات مرتب کرتے ہیں۔

☆ مچھلی:

موسم سرما میں اکثر لوگ خشک جلد اور ایگزیم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اس موسم میں زیادہ سے زیادہ مچھلی کھانی چاہیے۔ کیونکہ ان میں فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ فیٹی ایسڈ جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آپ کی جلد کو ضروری نمی اور تازگی فراہم کرتا ہے۔ خاص طور پر سالمین اور میکیرل مچھلی میں اینٹی انفلامیٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں جو پیشی جلد اور ایگزیم کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ہفتے میں تین مرتبہ مچھلی ضرور کھائیں۔

☆ خشک میوہ جات:

سردیوں میں جلد پھٹی اور خشک ہوتی ہے، جس کے لئے ضروری ہے کہ خشک میوہ جات کا استعمال کیا جائے۔ ان میں selenium کی خاص مقدار پائی جاتی ہے، جو آپ کی جلد کو چمک دار بناتی ہے۔ selenium حاصل کرنے کے ذرائع میں گوشت، انڈے اور مرغی شامل ہیں۔ اگر خشک میوہ جات سے الرجی ہے تو آپ متبادل استعمال کر سکتے ہیں۔ اس لئے ہفتے میں دو مرتبہ کاجو، بادام یا خروٹ کا استعمال ضرور کریں۔

Season Foods

☆ موی ماسک:

سرد موسم میں جلد کو تروتازہ رکھنا بہت ضروری ہے، اس کے لئے آپ موی پھلوں کے ماسک گھر میں تیار کر کے لگا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ ناریل کا تیل جلد کی خشکی کے لئے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے، اس کو مختلف اجزاء کے ساتھ ملا کر جلد پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ وٹامن بی:

ایسے افراد جن کی جلد سرد موسم سے زیادہ متاثر ہوتی ہے، وہ اپنی غذاؤں میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں شامل کریں۔ یہ آپ کی جلد کو خشک اور تروتازہ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

☆ میٹھی اشیاء سے پرہیز:

سردیوں میں عموماً چہرے اور ہاتھوں پر سفید خشکی کے دھبے پڑ جاتے ہیں، جس کی وجہ میٹھے کا زیادہ استعمال ہے۔ خشک sabaceous gland کو متحرک کر کے آپ کی جلد پر سرخ و سفید دھبے نمایاں کرتا ہے۔ شکر کی زیادہ مقدار کو لچھن کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے، اور کیل مہاسوں کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے میٹھی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔



چھوٹا گھر، چھوٹی جنت!

☆ رنگوں کا انتخاب:

رنگوں میں یہ خوبی پائی جاتی ہے کہ یہ چھوٹی جگہ کو کشادہ اور کشادہ جگہ کو قدرے چھوٹا دکھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دیواروں پر ٹھنڈے رنگوں سے کمرے بڑے لگتے ہیں لہذا ٹھنڈے اور ہلکے رنگوں کا استعمال کریں۔ جو بھی رنگ منتخب کریں اس میں دھیسے پن کو بطور خاص ملحوظ خاطر رکھیں۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ صرف ہلکے رنگ ہی استعمال کریں، بلکہ یہ کہنا مقصود ہے کہ رنگ خواہ کسی بھی فیملی سے ہی کیوں نہ تعلق رکھتا ہو، اس کے اندر ٹھنڈک اور دھیمپن ہونا چاہئے۔ چھوٹے کمروں کے لئے کریم، ہلکا آسمانی، ہلکا گلابی، پرہل یا قدرتی رنگوں کا انتخاب کیا جائے۔

☆ فرنیچر کا استعمال:

چھوٹے کمروں میں صرف ضرورت کے مطابق فرنیچر کا استعمال کیا جائے البتہ فرنیچر کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اگر آپ تعداد میں کم اور گنجائش میں زیادہ فرنیچر خریدیں گی تو آپ کی ضرورت بھی پوری ہوتی رہے گی اور گھر بھی سج جائے گا۔ مثلاً چوکور ڈرائنگ روم میں چھوٹے چھوٹے سنگل صوفے ہوں تو اس طرح ضرورت اور سجاوٹ دونوں ہی پوری ہو جائیں گی۔ اسی طرح لیوگ روم میں ایک سائڈ صوفہ بہت ہے، جبکہ دوسری طرف کٹن لگا کر فرشی نشست کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ایسی میز استعمال کریں جس کی اوپری سطح شیشے کی ہو، جس سے آر پار نظر آتا ہو تو ایسا فرنیچر بھی کمرے کو وسعت دیتا ہے۔ ڈائنگ ٹیبل بھی شیشے کی لیں۔ ٹی وی ٹرائی بھی شیشے کی اور چھوٹی ہو تو بہتر ہوگا۔ اس چھوٹی سی تبدیلی سے آپ اپنے گھر کو کھلا اور بڑا محسوس کریں گے۔

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ گھر کی صورت میں اسے ایسی جائے سکون میسر ہو جس میں وہ سفید پوشی کی زندگی با آسانی گزار سکے۔ جن خوش نصیبوں کے پاس گھر ہے، وہ اس نعمت کا اندازہ بخوبی لگا سکتے ہیں۔ جہاں گھر بنانا عموماً مردوں کی ذمہ داریوں میں آتا ہے، وہیں گھر کو سجانے اور سنوارنے کی ذمہ داری خاتون خانہ کے سر آتی ہے۔ خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے گھر کے کونے کونے کو خوبصورت بنائیں۔ اس ضمن میں خواتین کافی جتن کرتی نظر آتی ہیں۔

اندرون خانہ آرائش کے لئے اکثر خواتین خوبصورت انداز میں عین اپنے جمالیاتی ذوق کے مطابق سنوار لیتی ہیں۔ کچھ خواتین آرائش خانہ کے رسالوں پر انحصار کرتی ہیں۔ چھوٹے کمروں کی سجاوٹ بڑے کمروں سے یکسر مختلف ہوتی ہے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کی سجاوٹ سے پہلے ان بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھیں جو ماہرین آرائش خانہ نے بطور خاص مرتب کیے ہیں۔ ان اصولوں کے ذریعے آپ اپنے چھوٹے گھر کو بھی بڑا اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ خواتین جتنی بچھداری سے گھر سجا لیں گی، اتنا ہی وہ کشادہ اور خوبصورت نظر آئے گا۔

☆ روشنی اور ہوا:

گھر جتنا روشن اور ہوادار ہوگا، اتنا ہی کھلا کھلا محسوس ہوگا۔ گھر میں سورج کی روشنی کی آمد و رفت کا جتنا اچھا انتظام ہوگا، گھر اتنا ہی پرکشش لگے گا۔ ٹھن زوہ ماحول انسانی سوچ اور آنکھوں پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور ایسے ماحول میں انسان خود کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے۔ گھر بھی چھوٹا لگتا ہے۔ اس کے برعکس اگر گھر روشن اور ہوادار ہوگا تو طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ ایسے گھر میں ٹھن کا احساس بالکل نہیں ہوتا خواہ وہ چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ گھر چھوٹا ہونے کے باوجود کھلا محسوس ہوتا ہے تو انسان ہر موسم میں تروتازہ رہتا ہے۔ اس لئے گھر چاہے چھوٹا ہو مگر روشن اور ہوادار ہونا ضروری ہے۔

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمراحمہ

باورچ خانہ کے پکوان



ویجیسیٹ رائس

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمر احمد

اجزاء

ترکیب

- | | | |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☆ چاول: تین کپ | ☆ انڈوں کو ایک چمچ نمک میں ملا کر | ☆ نمک، گاجر اور کھنسی کٹی ہوئی شامل |
| کھنسی: 4 عدد | پھینٹ لیں۔ | کردیں۔ |
| بجنی: 4 کھانے کے چمچ | ☆ دہی میں گھی گرم کریں اور پیاز | ☆ آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں تاکہ |
| گھی: 1/3 کپ | فرائی کر لیں انڈے ڈال کر دو منٹ | چاول نرم نہ رہیں۔ |
| گاجر: 1/4 کپ | فرائی کریں چاول ابلے ہوئے ڈال | ☆ دس منٹ بعد اتار کر مہمانوں کے |
| انڈے: 6 عدد | دیں۔ | سامنے پیش کریں۔ |
| پیاز: ایک عدد | ☆ پانچ منٹ پکانے کے بعد ایک چمچ | |
| نمک: حسب ذائقہ | | |

NOVA®
GLASSWARE



ذائقہ
جود کو پہنائے

All Pure
by

Since
1958

Khadam's®

**Cheddar
Cheese**



**Donish
Mozzarella
Cheese**



*Pure
Desi Ghee*



*Pure
White Butter*



Packed & Process by:

**KHADAM
MILK FOODS®**

Visit us: www.khadammilkfoods.com
Contact us at: info@khadammilkfoods.com
Email: sohaildairies@gmail.com

A Product of Pakistan.

Ph: +92 40 450 2710-11
Mob: +92 300 969 6120



شلمج کا اچار

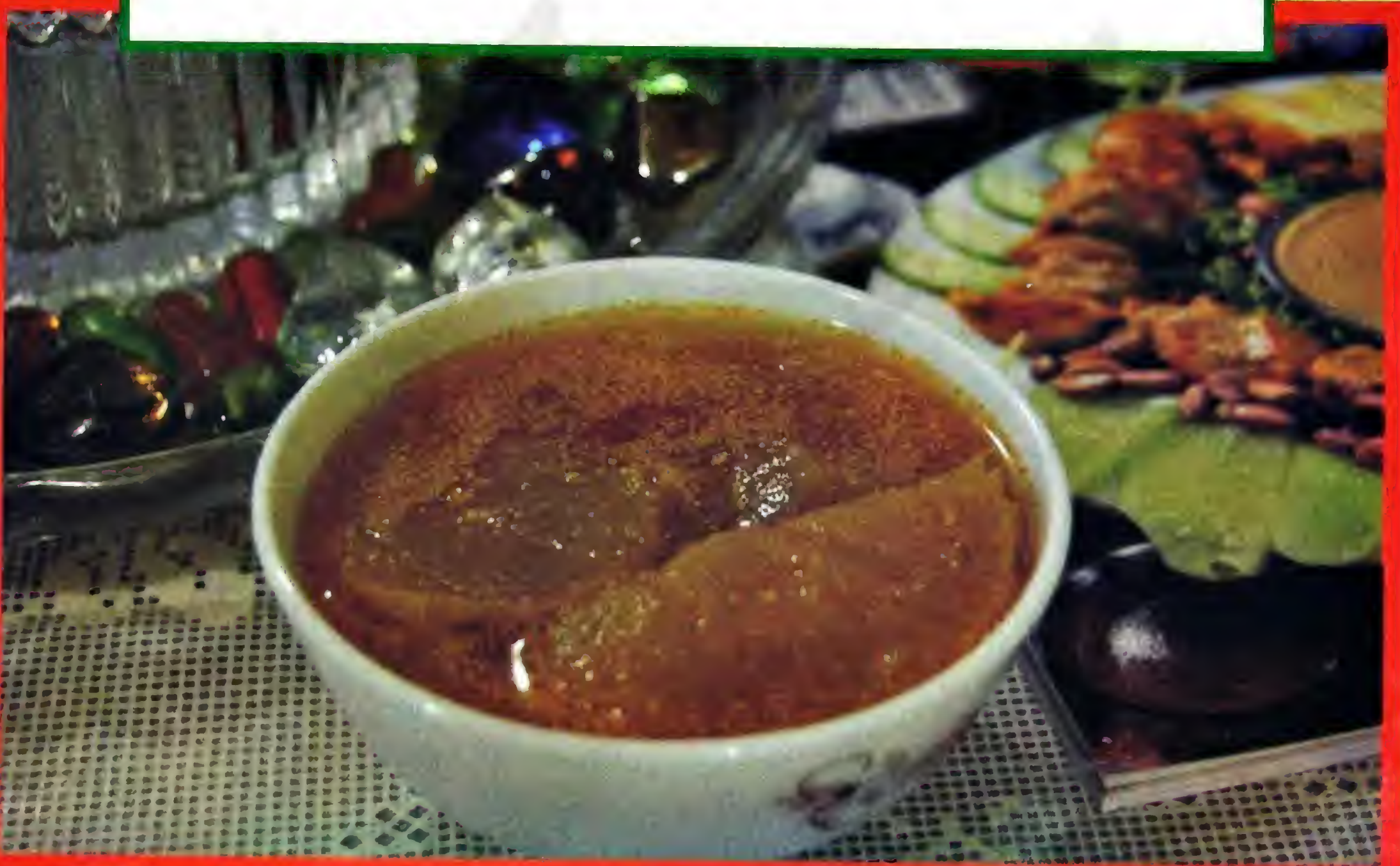
تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمراحمہ

اجزاء

شلمج (بغیر پتوں کے): ایک کلو
پسا ہوا لہسن: دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی سرخ مرچ: دو کھانے کے چمچ
گاجر: ایک پاؤ
پسی ہوئی رائی: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ شلمج اور گاجر چھیل کر موٹے
موٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دو لیٹر
پانی میں انہیں اچھی طرح ابال کر گلا لیں
دونوں چیزیں گل جانے پر پتیلی چولہے
سے اتار کر ایک طرف رکھ دیں۔ اور
ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں پسا ہوا لہسن،
رائی، سرخ مرچ اور نمک ڈال کر اچھی
طرح ہلانے کے بعد اچار کے مرتبان
میں ڈالیں۔ اور ڈھانپ کر رکھ دیں۔
ایک ہفتے کے بعد کھولنے پر مزیدار شلمج کا
اچار تیار ہوگا۔ جس میں نمک یا مسالوں
کی کمی بیشی بعد میں ٹھیک کی جاسکتی ہے



بنانا چاکلیٹ کیک

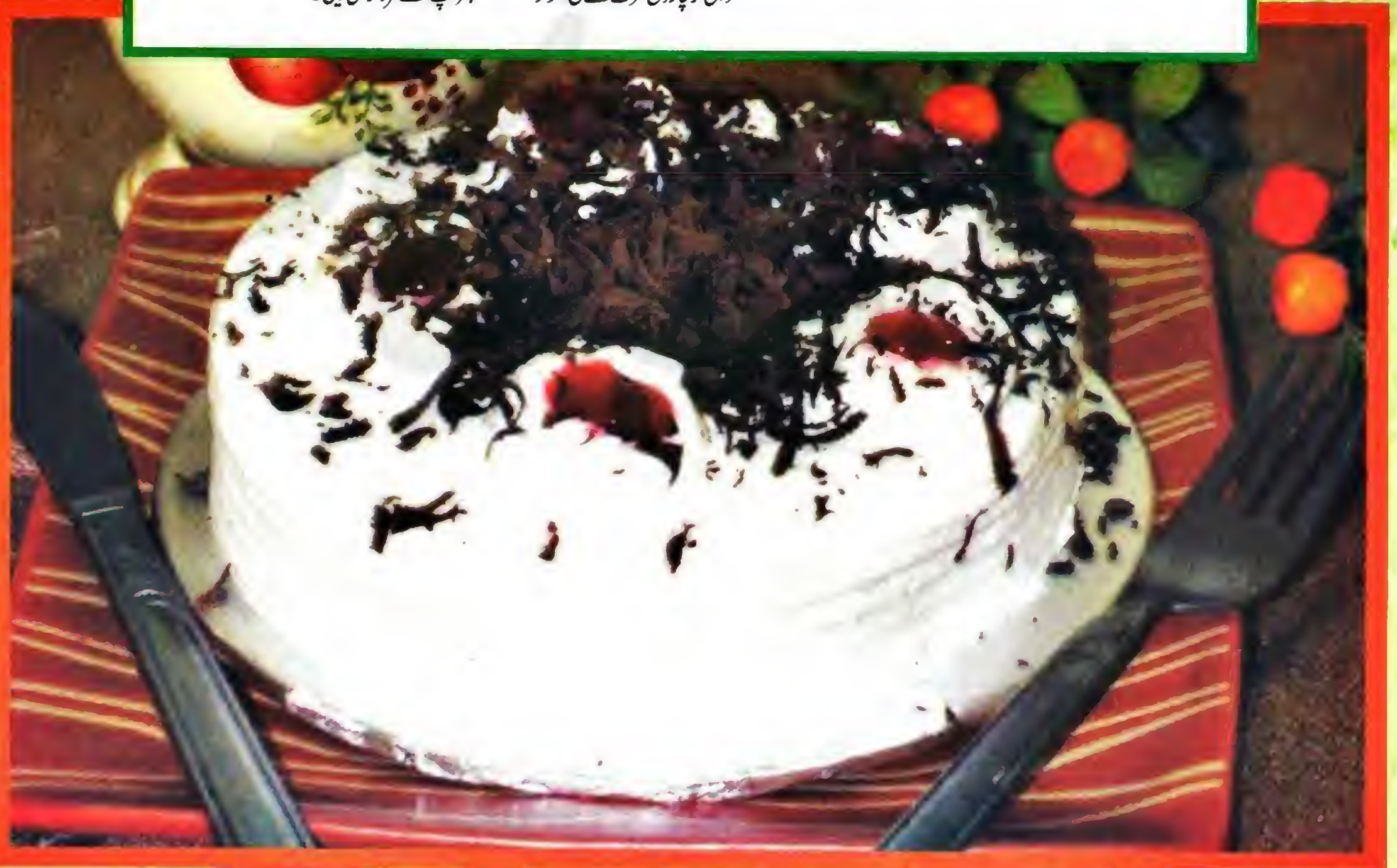
تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد

اجزاء

کیلے: دو عدد (نرم اور پکے ہوئے)
بیکنگ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر: ایک چمچ
مارجرین: آدھا پاؤ
انڈے: 3 عدد
چاکلیٹ: 100 گرام
مکھن: آدھا پاؤ
دودھ: دو چائے کے چمچ
بسکٹس: دو پیکٹ

ترکیب

☆ کیلوں کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک بڑے پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور کوکو پاؤڈر شامل کر لیں۔ اچھی طرح ملانے کے بعد مارجرین، چینی اور انڈے شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں یہاں تک کہ آمیزے میں جھاگ سی بن جائے۔ پھر کیلے کا آمیزہ اس میں شامل کریں۔
☆ کیک بنانے کے سانچے میں چائے کا ایک چمچ تیل لگا کر اچھی طرح چکنا کر لیں اور پھر تمام اجزاء اس میں ڈال کر چاروں طرف سے سطح ہموار کر لیں اور ایک پختہ فوائل سے اسے بند کر لیں۔ اس آمیزے کو اوون میں 180° سینٹی گریڈ پر یا 350° فارن ہائٹ پر 45 منٹ تک بیک کر لیں۔
☆ ساس کے لئے ایک چاکلیٹ اور مکھن کو ایک گرم پانی کے برتن میں پیالے کو رکھ کر پگھلائیں، پھر اس میں دودھ ملا لیں اور پھر کچھ دیر گرم کریں۔
☆ کیک بیک ہونے پر یہ ساس اوپر سے ڈال دیں۔ آپ چاہیں تو اسے بسکٹس اور کیلے سے بھی سجا سکتی ہیں اور پھر آپ اسے سرد کر سکتی ہیں۔



باداموں سے کیک

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد

ترکیب

اجزاء

☆ پہلے سے گرم شدہ اوون میں 350° پر تقریباً 30 منٹ کے لئے بیک کریں حتیٰ کہ کیک پھول جائے اور باداموں والا آمیزہ براؤن ہو جائے۔
☆ ایک پیالے میں انڈوں کی زردیاں، کارن فلوور اور دودھ ملا کر بہت ہلکی آئچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آئچ سے ہٹا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر کریم ملا کر خوب پھیٹ لیں۔
☆ جب کیک تیار ہونے کے بعد ٹھنڈا ہو جائے تو بڑی چھری سے آدھا آدھا کر کے درمیان میں زردیوں والا کسٹرڈ بھر دیں اور کیک کا دوسرا حصہ اوپر رکھ کر سینڈوچ کر دیں۔
☆ کیک کو ٹھنڈا ہونے دیں تاکہ فلنگ سیٹ ہو جائے۔

☆ مکھن اور باریک شدہ چینی کو خوب پھیٹ کر پھولا پھولا سائیں۔
☆ ایک ایک انچ ایک ایک انچ میڈ ملاتے جائیں۔
☆ باقی میڈ، وینلا اسنس اور اورنج جوس ملا دیں۔
☆ 8 یا 9 انچ کے گول سانچے میں کاغذ لگا کر پختا کر لیں اور آمیزہ ڈالیں۔
☆ براؤن شوگر ایک ساس پین میں ڈال کر مکھن (چارچ) ، دودھ اور بادام ڈال کر ہلکی آئچ پر گرم کریں حتیٰ کہ پھل جائے۔
☆ کیک کے آمیزے پر ایک کھانے کا چمچ فالتو میڈ چھڑک دیں اور اس کے اوپر بہت احتیاط سے براؤن شوگر والا آمیزہ پھیلا دیں۔

میڈ: 6 اونس
اورنج جوس: دو کھانے کے چمچ
نرم مکھن: 4 کھانے کے چمچ
دودھ: ایک کھانے کا چمچ
کارن فلوور: دو کھانے کے چمچ
کریم: تین اونس
وینلا اسنس: حسب ضرورت

مکھن: 5 اونس
انڈے: دو عدد
بیکنگ پاؤڈر: تین چائے کے چمچ
براؤن شوگر: دو اونس
بادام (کٹے ہوئے): 4 اونس
انڈوں کی زردیاں: تین عدد
دودھ: آدھا کپ
چینی: تین اونس



چکن مشروم سوپ

اجزاء

چکن بریسٹ: دو عدد
 میدہ: دو کھانے کے چمچ
 چکن کی بنی: 3 پیالی
 مکھن: آدھا کھانے کا چمچ
 دودھ: ایک پیالی
 بن مشروم (باریک کٹی ہوئی): ایک ٹن
 کالی مرچ (گٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
 نمک: حسب ذائقہ
 کریم: آدھی پیالی

ترکیب

- ☆ ایک پن میں مکھن اور میدہ شامل کریں، ہلکا سا بھون کر اتار لیں۔
- ☆ اب دودھ شامل کریں اور لکڑی کے پیچھے سے مسلسل چلاتی رہیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو نمک شامل کر کے اتار لیں۔ وائٹ سوس تیار ہے۔
- ☆ چکن بریسٹ کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- ☆ اب ایک دوسرے برتن میں چکن کے ٹکڑے اور بنی شامل کریں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد وائٹ سوس ملا کر رکھ دیں۔
- ☆ جب سرور کرنا ہو تو اسی وقت سوپ گرم کر کے مشروم اور کریم ملا دیں۔ کالی مرچ چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

چکن کارن سوپ

اجزاء

چکن: آدھا کلو (ابی ہوئی)
 چکن کی بنی: دو گلاس
 سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
 سویا سوس: ایک کھانے کا چمچ
 انڈہ: ایک عدد
 کارن فلور: حسب ضرورت
 نمک: حسب ذائقہ
 کالی مرچ: آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

- ☆ چکن کے باریک باریک ریشے کر لیں۔
- ☆ اب چکن کی بنی کے ساتھ تمام اجزاء (ماسوائے انڈہ اور کارن فلور) شامل کر لیں۔
- ☆ ابال آنے پر تھوڑا تھوڑا کر کے انڈہ ملاتے جائیں۔
- ☆ کارن فلور کو پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا کر کے سوپ میں شامل کریں۔
- ☆ جب سوپ گاڑھا ہونے لگے تو چولہا بند کر دیں۔
- ☆ مزیدار چکن کارن سوپ تیار ہے۔ گرم گرم پیش کریں۔

سوپ ڈیلاٹ



لاہوری فش

اجزاء

- سرخی مچھلی: ایک کلو
بیس: ایک پیالی
پانی: چار پیالی
لیموں: چار سے چھ
بھنا، پسفید زیرہ: ایک چائے کا چمچ
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
چاولوں کا ٹوٹا: دو کھانے کے چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
ہلدی: ایک چائے کا چمچ
چاول: ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ: ایک کھانے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
تیل: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

- ☆ مچھلی پر سرکہ لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اسے اچھی طرح سے دھو لیں۔
- ☆ اب چار پیالی پانی میں چاول ڈال کر ابالیں۔
- ☆ جب چاول اچھی طرح سے ابل جائیں تو پانی چھان کر رکھ دیں۔
- ☆ بیسن میں اجوائن، لال مرچ، گرم مصالحہ، نمک، چاول کا آٹا اور بھنا پسفید زیرہ شامل کریں۔
- ☆ مچھلی کے ایک ٹکڑے کو پہلے چاولوں کے پانی میں بھگوئیں اور نکال کر لیموں کی مدد سے بیسن لگائیں۔
- ☆ آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
- ☆ مچھلی کے ٹکڑوں کو ہلکی آگ پر گرم تیل میں ڈیپ فرائی کریں اور گولڈن براؤن ہونے پر نکال کر اخبار پر رکھتے جائیں۔ مزیدار لاہوری مچھلی تیار ہے۔

فرائیڈ فش

اجزاء

- مچھلی: ایک کلو
دہی: 4 کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
فش مصالحہ: ایک پیکٹ
اورک لیسن پیسٹ: دو کھانے کے چمچ
- سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
لیموں: دو عدد
گرم مصالحہ: آدھا کھانے کا چمچ
تیل: تلتنے کے لئے

ترکیب

- ☆ ایک بڑے پیالے میں مچھلی کے ساتھ تمام اجزاء شامل کر دیں۔ مچھلی کے قتلوں پر اچھی طرح سے مصالحہ کس کر 10 منٹ کے لئے میرینیٹ کر لیں۔
- ☆ ایک سے دو گھنٹے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ مچھلی جذب کر لیں۔
- ☆ اب تیل گرم کریں، ایک ایک کر کے مچھلی کے ٹکڑے ڈالیں۔
- ☆ فرائی کرنے کے بعد تیل خشک کر کے نکالتے جائیں۔
- ☆ فرائیڈ فش تیار ہے۔ سوس اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ ڈیلیٹیٹ



Fruits

☆ بہت زیادہ پوٹاشیم لینا بھی دل کے لئے خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ کس حد تک پوٹاشیم لے سکتے ہیں۔

☆ سفید آلو، شکر قندی، کیلے اور سفید پھلیاں پوٹاشیم حاصل کرنے کے اہم ذرائع ہیں۔

کیلے

فالج کے اثرات کو کم کرتا ہے

☆ عالمی ادارہ صحت نے خواتین کے لئے پوٹاشیم لینے کی یومیہ مقدار 3510 ملی گرام یا اس سے زائد مقرر کر رکھی ہے۔ واضح رہے کہ کیلا وہ واحد پھل ہے جس میں (ایک اوسط کیلے میں) 430 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔

☆ دواؤں کے مقابلے میں کیلے سے حاصل کردہ کیلشیم خواتین کو عمومی قسم کے اسٹروک میں مبتلا ہونے کے امکانات کم کر دیتا ہے۔

☆ ایک طبی جائزے کے مطابق اوجیز عمر خواتین کیلے کھا کر فالج کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔

☆ اسکیمک اسٹروک فالج کی وہ قسم ہے جس میں کسی رکاوٹ کی وجہ سے دماغ کو خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ کیلے کا زیادہ استعمال کرنے سے اسکیمک اسٹروک کا خطرہ 27 فیصد اور دیگر تمام اقسام کے فالج کا خطرہ 21 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

☆ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ خواتین کو ان غذاؤں پر زیادہ توجہ دینی چاہئے جن میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہو۔ جبکہ فوڈ میں پوٹاشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ایسی چیزوں سے اجتناب کرنا چاہئے۔



جنوری 2015ء

74

باورچ خان

نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد
فیلرٹس
ٹریٹمنٹ
خوبصورت
اور جوان
رنگت کے لئے



ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے
نساء وائٹننگ کریم لو

TREND
INTERNATIONAL
www.trendcos.com

Sodium Chloride

نمک

(سودیم کلورائیڈ)



فائدے

- ☆ جسم میں سوڈیم کلورائیڈ یعنی نمک سے ہڈیاں کیلشیم جذب کرتی ہے جو کہ ہمارے جسم کے لئے بہت اہم ہے
- ☆ غذا میں نمک کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر کھانے میں نمک کا استعمال نہ کیا جائے تو کھانا بالکل بد مزہ اور بے کار ہو جاتا ہے
- ☆ ہاضمہ بہتر بناتا ہے، بد ہضمی اور پیٹ کے امراض دور کرتا ہے
- ☆ بلقی امراض میں فائدہ مند ہے
- ☆ موٹاپا کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔



نقصانات

- ☆ اس کا زیادہ استعمال سرطان، معدے میں خرابی پیدا کرتا ہے۔ کھانے میں بکثرت استعمال امراض چشم میں نقصان دہ ہے
- ☆ نمک کی زیادہ مقدار میں استعمال جسم میں موجود باتوں میں پانی کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔ جسم میں پانی کی یہ مقدار بلند فشار خون کے علاوہ معتد بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ بلند فشار خون کی وجہ سے امراض قلب اور فاقہ جیسی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- ☆ نمک کی زیادہ مقدار گردوں کے امراض کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ نمک کا استعمال اعتدال میں رہ کر کرنا چاہئے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔



Soft
touch

مو سچرائزنگ

فیشل سکرپ

چلدکی خشک اور کھردری
تہہ کو اتارے، نہایت آہستگی
سے اور چلد کو کرے
صاف شفاف اور
روشن روشن



GOLDENGIRL®

Disease Cure

مزید نئی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں جن میں تھکاوٹ، ہر وقت سردی کا احساس، قبض، چڑچڑاہٹ، یہاں تک کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضاء کم آکسیجن کا مطالبہ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں درج ذیل کیفیات پیدا ہوتی ہیں:

دل پہلے والی طاقت کے ساتھ سکڑنے اور پھیلنے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر دھڑکن کے ساتھ وہ کم خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پھیلتا ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھرتا ہے۔

تھائی رائیڈ ہارمون کی کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کی اندرونی دیواروں کے خلیات بھی آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اور اس کے باعث جب دل دو دھڑکنوں کے درمیان پرسکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ناگوں میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

ہائپو تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند ہو جاتی ہے۔

دل کی بیماریاں مزید بگڑ جاتی ہے۔

”ہائپو تھائی رائیڈ ازم“ کو دواؤں کی صورت تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے، اسے دور کرنا ممکن ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ رہتی ہے۔ لیکن کبھی کبھار یہ کوشش ناکام بھی ہو سکتی ہے۔ اگر ”ہائپو تھائی رائیڈ ازم“ اتنا سنگین

ہے اور یہ معلوم کی جاسکتا ہے کہ آپ کے لئے ورزش کرنا کس حد تک محفوظ ہے اور آپ کس قدر ورزش کرنے کے قابل ہیں۔

﴿ تھائی رائیڈ ہارمون کا دل پر اثر: ﴾

آپ کے گلے میں جو ایک چھوٹا سا غدہ (Gland) ہے، وہ آپ کے دل پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ تھائی رائیڈ ہارمونز خارج کرتا ہے جو جسم میں غذا کے انجذابی عمل کو باقاعدہ بناتے ہیں اور توانائی کی سطح کو مستحکم رکھتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں تھائی رائیڈ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال پیش آتی ہے تو دل کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

﴿ بہت کم ہارمون: ﴾

ہارمون کی پیداوار بہت کم ہو جائے، Hypothyroidism کہتے ہیں، تو جسم سست پڑ جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ علامتیں شدید تر ہو جاتی ہیں اور

ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جسمانی سرگرمیاں دل کو صحت مندر کھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں 30 منٹ سے بھی کم ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں، ان کے مقابلے میں ہفتے میں 7 گھنٹے سرگرم رہنے والے افراد میں طبعی عمر سے پہلے انتقال کرنے کا خطرہ 40 فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہر قسم کی جسمانی سرگرمی سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس قسم کے ورزشوں کا کچھ حصہ شدید نوعیت کا ہونا چاہئے جس میں آپ کے دل کی دھڑکن اتنی تیز ہو جائے کہ آپ سانس لینے کے لئے رکے بغیر چند الفاظ ادا کر سکیں۔ کوشش یہ کریں کہ ہفتے میں 7 سے 8 گھنٹے کی جسمانی مشقت ہو اور اس میں ایسی سرگرمیوں کو شامل کریں جو پٹھوں کے لئے چیلنج نہیں۔ مثلاً وزن اٹھائیں، کلیدار پٹھوں کی مدد سے ہاتھ پاؤں کو پھیلائیں، یوگا کی مشقیں کریں یا بڑھتی مشقت باغبانی میں حصہ لیں۔ اس قسم کے کام ہفتے میں دو یا اس سے زیادہ کریں۔ اس کا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ آپ کی ناگوں، کولہوں،

پینے، سینہ، پیٹ کا ندھے اور بازوؤں کے تمام اہم پٹھوں پر زور پڑے۔

اگر آپ پہلے سے کسی بیماری مثلاً امراض قلب، پیچھے پڑے کے عارضے یا ذیابیطس میں مبتلا ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کریں کہ آپ کے لئے کتنی جسمانی سرگرمی محفوظ ہے۔

اپنے دل کی حفاظت کیجئے



ہو جائے کہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند دیکھی جائے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ ہارمون کی ری پلیسمنٹ تھراپی سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور یوں دل کو مزید نقصان سے بچانا ممکن ہے، لیکن اگر ”ہائپو تھائی رائیڈ ازم“ معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول پر اس کا کیا اثر ہوگا، اس کے بارے میں پیشگوئی ممکن نہیں رہتی۔ یوں دل پر

یہ مشورہ اس وقت اور بھی ضروری ہو جاتا ہے جب آپ اگر معمول سے زیادہ کوئی ورزش کریں اور اس وقت آپ کو سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، بہت زیادہ تھکاوٹ، سرچکرانے یا بے ہوشی یا دھڑکن تیز ہونے کی شکایتیں پیدا ہو جائیں۔ ان حالات میں ایک ”اسٹریس ٹیسٹ“ سے مدد لی جاسکتی

Disease Cure

حالیہ برسوں میں کئی اہم جائزوں میں اس بات کی تحقیق کی گئی کہ آیا جتنے



والی

چکنائیاں

Saturated)

(Fats) واقعی اتنی ہی ضرر سناں ہیں

جتنی کہ ہم سمجھتے ہیں؟ جب ریسرچرز نے جنسے والی

چکنائیاں بہت زیادہ استعمال کرنے والوں کا اس قسم کی چکنائیاں بہت کم کھانے والوں سے تقابل کیا تو معلوم ہوا کہ دل کی بیماری کے خطرے کے لحاظ سے دونوں گروپوں میں کوئی واضح فرق نہیں ہے۔ اگر کاربوہائیڈریٹس سے مقابلہ کیا جائے تو جنسے والی چکنائیاں بلاشبہ ”خراب“ LDL کو لیوسٹرول کی سطح بلند کر دیتی ہیں لیکن یہ اس کے ساتھ ”اچھے“ کو لیوسٹرول HDL کی سطح بھی بلند کرتی ہیں اور ٹرائی گلیسرلز ڈی کی سطح گھٹا دیتی ہیں۔

بہت سے تجربات اور مشاہداتی جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر جنسے والی چکنائی کی جگہ Polyunsaturated Fat استعمال کیا جائے جو سویا بین اور کنولا آئل میں پائی جاتی ہے تو اس سے دل کی بیماری کا خطرہ گھٹ جاتا ہے لیکن اگر جنسے والی چکنائی کی جگہ صاف شدہ کاربوہائیڈریٹس کو دی جائے تو اس سے کام نہیں بنتا بلکہ امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مٹھائیاں اور نشاستہ دار غذائیں کھانے سے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ٹرائی گلیسرلز، انسولین اور دیگر ہارمونز کی سطح بھی بلند ہو جاتی ہے جو موٹاپے اور ذیابیطس کا سبب بننے کے علاوہ شریانوں میں پلاک کے جمع ہونے میں بھی کردار ادا کرتی ہیں۔ جدید غذائی سائنس نے اب مخصوص غذائیوں کے بجائے خوراک کے مجموعی پہلو پر غور کرنا شروع کر دیا ہے اور یہ سائنس اب اس بات پر زور دے رہی ہے کہ ثابت غذاؤں کے استعمال پر زیادہ توجہ دی جائے اور تیار غذائیں کم سے کم استعمال کی جائیں۔



☆ ہر ہفتے مچھلی یا سی فوڈ کی کم از کم دو

سرونگ (ایک سرونگ 85

سے 100 گرام

پر مشتمل ہونی

چاہئے)

کھائی جائے

اس میں کم از کم ایک

سرونگ سارڈین، ٹونا اور میکریل

جیسی تیل چھوڑنے والی مچھلیوں پر مشتمل ہو تو بہتر ہے

دل کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ 5 سے 6 چائے کے چم کی مقدار ویتھیل آئل استعمال کیا جائے۔ اس میں وہ تیل بھی شامل ہے جو غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

☆ مغزیات یا گری دار میوے بھی دل کو صحت مند رکھنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ بادام، پستہ، چلغوزہ، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ الگ الگ یا ایک ساتھ ملا کر ہر ہفتے چار سے پانچ سرونگ (تقریباً 30 گرام) لئے جائیں۔ ایک سرونگ جو تھائی پیالہ مغزیات یا دو بڑے چمچے ”پیٹ بزر“ پر مشتمل ہونی چاہئے۔

☆ دل کو اپنا کام ٹھیک طریقے سے انجام دینے کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ دو سے تین سرونگ ڈیری مصنوعات استعمال کئے جائیں۔ ایک سرونگ بغیر مٹھاس والے ایک کپ دہی یا دو دھ یا 30 گرام پنیر پر مشتمل ہونی چاہئے۔

اب ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ ریٹائنڈ یا صاف شدہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں پوری دنیا میں ذیابیطس اور موٹاپے کی وبا پھیلانے میں اہم کردار ادا کر رہی ہیں اور یہ دونوں عوارض قلبی شریانی بیماریوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بہت سی غذائیں جب میں چکنائی اور خاص طور پر جنسے والی چکنائی کم ہوتی ہے، جیسے ڈبل روٹی اور چکنائی سے پاک سوٹ ڈشیں، وہ ان غذاؤں سے زیادہ نقصان دہ ہیں جن میں کچھ جنسے والی چکنائی ہوتی ہے، مثلاً مغزیات اور ڈارک چاکلیٹ وغیرہ۔ اس کے باوجود اب بھی دل کی صحت سے متعلق ماہرین کے جس مشورے کو بہت زیادہ قبولیت عامہ حاصل ہے، وہ یہ ہے کہ سرخ گوشت، پنیر اور بھرپور چکنائی والی ڈیری مصنوعات سے اجتناب کیا جائے جو جنسے والی چکنائی کا اہم ذریعہ بھی جاتی ہیں۔

اس ری پلیسمنٹ تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہو سکتا ہے۔

✶ بہت زیادہ ہارمون:

جسم میں اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے لگے جسے Hyperthyroidism کہتے ہیں، تو اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول سے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ زوردار طریقے سے خون جسم میں پمپ کرنے لگتا ہے، دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور اس میں بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ہارٹ فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ غدہ کا علاج اس صورت میں ہو سکتا ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ ”ہائپر تھائی رائیڈ ازم“ کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس وقت غائب ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کر دیا جاتا ہے اگر آپ پہلے سے دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہیں، ساتھ میں ایسی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو ہائپر تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں، تو آپ کو چاہئے کہ اپنے ڈاکٹر یا کارڈیالوجسٹ کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے اپنے تھائی رائیڈ غدہ کی کارکردگی کو جانچ لیں۔

✶ دل کو صحت مند رکھنے والی غذائیں:

صحت بخش خوراک اور دل کی صحت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ کی غذاؤں کا انتخاب ناقص ہے اور جسم کو وہ تمام غذائیں نہیں مل رہی ہیں جو اس کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہیں تو یقیناً اس کا نقصان دل کو بھی ہوگا۔ اگر آپ اپنے دن کا آغاز جنی کے دلے کے ایک پیالے سے کرتے ہیں، ساتھ میں گسترے کے جوس کا ایک گلاس بھی پی لیتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے میں ثابت گندم کے آٹے سے تیار روٹی میں ابلے ہوئے چھولے رکھ کر کھا لیتے ہیں جس کے ساتھ پیاز، ٹماٹر، دھنیا، لیموں کا رس، سرسوں کا تیل اور چکنی بھر سرخ مرچ بھی شامل ہو۔ پھر شام کو آپ مٹھی بھر مونگ پھلی کھالی۔ رات کے کھانے کے لئے آپ نے بھی ہوئی مچھلی کے ساتھ پالک کا سلاڈز تین کے تیل کے چمچ کاؤ کے ساتھ منتخب کیا تو یقین جائے کہ دن بھر میں آپ نے جو کچھ بھی کھایا ہے، وہ آپ کے دل کو صحت مند رکھنے کے لئے کافی ہے۔

دل کی صحت کے حوالے سے جو غذائیں بہت اہم ہیں، ان میں جنی کا دلیہ، زیتون کا خالص تیل، گسترے یا کیو، گری دار میوے یا مغزیات، بیریاں، تیل چھوڑنے والی مچھلیاں، چٹوں والی سبزیاں، پھلیاں اور دالیں اور گہرے رنگ والی چاکلیٹ شامل ہیں۔ دل کی صحت کے حوالے سے آپ کی توجہ صرف اس بات پر مرکوز نہیں ہونی چاہئے کہ ہم بعض مخصوص غذائیں مثلاً جنسے والی چکنائی سے پرہیز کریں۔ بجائے اس کے ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ ہم درج ذیل متوازن خوراک کو اپنے معمولات میں شامل کریں۔

☆ سب سے زیادہ توجہ سبز یوں اور پھلوں پر دینی چاہئے۔ سبز یوں کا دو سے ڈھائی پیالہ روزانہ استعمال کریں اور اتنی ہی مقدار میں پھلوں کا استعمال بھی دل کی صحت کے لئے مفید ہے گا۔

☆ ثابت اناج کے 3 سرونگ روزانہ استعمال کئے جائیں۔ بھوسی ملے آٹے سے تیار ڈبل روٹی کا ایک سلاکس ثابت اناج کے کپے ہوئے دلے کا ایک کپ یا کپے ہوئے بھورے چاول کا نصف پیالہ، ایک سرونگ کے برابر ہے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



پڑھاؤ اور کھیل کود ساتھ ساتھ

ان میں مختلف بیماریوں کا خدشہ بڑھ جاتا ہے جن میں مونیا پائرس فرسٹ ہے۔ جو والدین بچوں کی نشوونما پر زیادہ توجہ نہیں دیتے اور ان کی جسمانی صحت سے غفلت برتتے ہیں، انہیں آگے چل کر مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے ماں کو چاہئے کہ وہ خصوصاً بچے کے کھانے پینے کے معمول پر نظر رکھے اور یہ جاننے کی کوشش کرے کہ وہ گھر سے باہر اور اسکول میں کیا کھاتا پیتا ہے۔ خاص طور سے بچوں کو جیب خرچ دیتے وقت اسے یہ بتائیں کہ کون کون سی چیزیں کھانا اس کے لئے نقصان دہ ہے اور کون سی چیزیں اس کی صحت کے لئے مفید ہیں۔ ماہرین کی رائے کے مطابق موجودہ طرز زندگی بچوں کی صحت کے لئے مضر ثابت ہو رہا ہے۔ غیر صحت بخش غذائیں جیسے کہ جنک فوڈ اور آرام طلبی کی عادت بچوں کو غیر فعال اور سست بنا دیتی ہے۔ اس قسم کے رجحانات بچوں میں کم عمری ہی میں ظاہر ہونے لگتے ہیں کیونکہ یہ اثرات اکثر اوقات موروثی بھی ہوتے ہیں اور پھر بچے کا ماحول اور اس کی پرورش کا

شامل ہو سکتے ہیں۔ اکثر والدین بچوں کو تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے روکتے ہیں کہ ان کا وقت ضائع ہونے نہ پائے۔ لیکن بچوں کی نشوونما کے لئے جہاں متوازن غذا اور صحت مند ماحول ضروری ہے وہیں ان کے لئے تفریح بھی ضروری ہے، کیونکہ جب بچے مختلف کھیلوں اور تفریحات میں حصہ لیتے ہیں تو ان کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک بچوں کا کھیل کود اور دیگر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینا ان کی ذہنی صحت کی علامت ہے۔ لہذا اگر آپ کا بچہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا تو اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اسے ان سرگرمیوں میں حصہ لینے پر اکسائیں کیونکہ ان کی تفریح، تربیت اور تعلیمی عمل دونوں کا حصہ ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جو بچے زیادہ وقت ٹی وی دیکھنے میں گزار دیتے ہیں، اس دوران کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں وہ سست ہو جاتے ہیں اور

جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ حد سے زیادہ تعلیمی سرگرمیاں، اسکول جانے والے بچوں کو جسمانی اور ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ ایسے بچے خود کو تھکا تھکا، ٹھنکنا اور الجھا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ یہ بچے ہمیشہ سرد اور پیتھ میں درد کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں، یہ بچے کم خوابی کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ لہذا ایسے بچوں کی سرگرمیوں کو اعتدال پر لائے بغیر ان کا علاج ممکن نہیں۔ ان بچوں کو خاندان کی بھرپور توجہ درکار ہوتی ہے۔ تاہم بچوں پر کھیلوں کا بھی بہت زیادہ بوجھ ڈال دینا مناسب نہیں۔

بچوں کی نشوونما پر توجہ دینا والدین کی ذمہ داری ہے۔ کھیل کود ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کیلئے بہت ضروری ہے، اس لئے دن بھر میں بچوں کی جسمانی ضرورت اور ان کی پسند کے مطابق کھیل کود اور تفریح کا انتظام رکھیں۔ تفریح میں محض کھیل کود ہی نہیں بلکہ پینٹنگ، اسکلنگ، کمپیوٹر گیمز اور پزل گیمز بھی



Child Care

نامناسب انداز ان میں مزید اضافہ کر دیتا ہے۔ لہذا اگر والدین ابتداء ہی سے بچوں کی عادات اور ان کے معمولات پر توجہ دیں تو ان میں صحت مندانہ عادات پختہ ہو سکتی ہیں۔ بچوں کو شروع ہی سے فطرت کی اہمیت سمجھائیں اور انہیں بتائیں کہ وہ چاق و چوبند رہ کر اپنی تعلیمی سرگرمیاں بہتر طور سے نبھا سکتے ہیں۔ تاہم بچوں کے لئے اس قسم کی ہدایات اس وقت ہی موثر ثابت ہوتی ہیں جب وہ اپنے بڑوں کو اس ہدایت پر عمل کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ بچوں میں صحت مندانہ عادات پختہ کرنے کے لئے آپ خود بھی ان کے ساتھ کھیل کود اور ورزش میں حصہ لیں۔

بچوں کی زندگی اب پہلے سے کہیں زیادہ مصروف ہو گئی ہے اور وہ نگہ بند عرصے معمولات کے تحت گویا ایک مشین کی مانند چلتے ہیں۔ صبح اسکول جانا، کھانا کھا کر ٹیوشن پڑھنے جانا یا ٹیوٹر سے گھر پر پڑھنا، اس کے بعد پھر ہوم ورک لے کر بیٹھ جانا، کچھ دیرنی وی دیکھنا اور پھر کھانا کھاتے ہی سو جانا۔ لیکن اس قسم کا معمول بچوں کے لئے قطعی غیر صحت مندانہ ہوتا ہے لہذا ان کے لئے پڑھنے لکھنے اور کھیل کود کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں تاکہ وہ بہتر انداز میں نشوونما پا سکیں۔ کھیل کود میں حصہ لینے سے بچوں میں مقابلے کا رجحان پیدا ہوتا ہے جس سے نہ صرف ان کی جتنی اور ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ وہ خوش اخلاق اور تحمل مزاج ہو جاتے ہیں۔ بچے جب اپنے ساتھیوں کے ہمارے مل کر کوئی کھیل کھیلتے ہیں تو کسی ایک کو اپنا لیڈر بناتے ہیں۔ اس طرح ان میں قائدانہ صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں اور قوت فیصلہ پیدا ہوتی ہے۔ مقابلے کا رجحان بچوں میں ضروری ہے کیونکہ اس طرح ہر بچہ اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمل سے بچوں کی شخصیت متوازن ہوتی ہے اور ان کی شخصیت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ ان میں تحمل اور برداشت اس طور پیدا ہوتی ہے کہ جب وہ ساتھ مل کر کھیلتے ہیں تو ایک دوسرے کی باتوں کو برداشت کرنے کا حوصلہ بھی ان میں پیدا ہو جاتا ہے جسے اسپورٹس مین اسپرٹ کہا جاتا ہے۔ سو، اگر اپنے بچوں میں یہ صحت مندانہ رجحان پیدا ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں تو انہیں پڑھائی کے ساتھ ساتھ کھیل کود کے مناسب مواقع بھی دیں۔



Trips & Tricks

۱۔ پان کے داغ:

۵۔ پھپھوندی کا داغ:

پان کے داغ دور کرنے کے لئے کپڑوں کو دودھ سے دھوئیں، پھر ٹھنڈے پانی سے نچوڑ لیں۔

نماز کے رس میں نمک ملا کر لگائیں اور دو گھنٹے دھوپ میں رکھ دیں۔ اس کے بعد کسی بھی واشنگ پاؤڈر سے دھو لیں۔

۹۔ لپ اسٹک کا داغ:

لپ اسٹک کے داغ پر ہینر اسپرے کا چھڑکاؤ کریں اور پھر اس پر دھونے کے صابن کا جھاگ لگائیں اور پھر رگڑ کر دھو لیں۔

۶۔ خون کے داغ:

خون کے داغ صاف کرنے ہوں تو کپڑے کو خوب ٹھنڈے پانی میں بھگو کر ملیں۔ پھر داغ کو بورک ایسڈ، ایسویٹا اور گلیسرین لگا کر رکھ دیں۔ دس منٹ بعد دھو لیں۔

۲۔ کچپ، چائے رکائی کے داغ:

بیکنگ پاؤڈر پانی میں مکس کر کے گاڑھا سالیپ بنالیں اور جہاں پر داغ لگا ہے اس جے پر لگائیں۔ چند منٹ بعد پانی سے دھوئیں۔

۱۰۔ ٹیلر چاک کے داغ:

کپڑوں پر سلائی کرتے وقت جو چاک کے نشانات لگائے جاتے ہیں، ان کو دور کرنے کے لئے پانی تیز گرم کریں، جب بھاپ نکلے لگے تو نشان کو سامنے رکھ کر بھاپ دیں۔ نشان ختم ہو جائے گا۔

۷۔ آئس کریم کے داغ:

آئس کریم کے داغ پر بورک پاؤڈر اور ایک چمچ گلیسرین ملا کر لگائیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر استری کر لیں۔

۳۔ چکنائی کے داغ:

کپڑوں پر چکنائی کے داغ بنانے کے لئے ٹالکم پاؤڈر چھڑک کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر انہیں جھاڑ کر استری کر لیں۔

۴۔ میک اپ کے داغ:

جہاں پر داغ لگے ہیں اسے اچھے قسم کے تیز لیکوینڈ ڈیٹرجنٹ سے صاف کر لیں۔ اس کے بعد پانی میں ٹیچ ملا کر دھو کر نشان صاف کر لیں۔ ٹیچ استعمال کرنے سے پہلے کپڑے کے کسی چھپے ہوئے حصے پر اسکو لگا کر یقین کر لیں کہ اس سے کپڑے کا رنگ تو خراب نہیں ہوتا۔

۸۔ ہینر ڈائی کے نشان:

بعض اوقات بالوں کے رنگ کے نشانات کپڑوں پر آ جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لئے گلیسرین کو گرم کر کے لگائیں۔ 15 منٹ بعد برش سے رگڑ کر دھو لیں۔

دبے دور کرنے کے لئے فوری اقدامات:

کپڑوں پر ہوئی وغیرہ میں کھانا کھاتے ہوئے کچھ گر جائے تو ٹینکین کو سوڈا میں ڈبو کر نشان صاف کر لیں۔

شاور کے پردوں پر کائی یا پھپھوندی کے داغ لگ جائیں تو انہیں مشین میں 2 سے 3 تالیوں کے ساتھ دھو لیں۔

کپڑے دھونے کی مشین سے جما ہوا صابن اور گندگی دور کرنے کے لئے مشین کو پانی سے بھر کر سفید سرکہ ڈالیں اور مشین کو 30 منٹ تک چلائیں۔ صاف ہو جائے گی۔

کپڑوں کی حفاظت کو یقینی بنائیں



چکن فرائیڈ رائس

اجزاء

چاول: ایک کلو
چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں): آدھا کلو
نمک: حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا: ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی): تین سے چار عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی): دو عدد
بند گوشت (باریک کٹی ہوئی): ایک عدد چھوٹی
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
سویا سوس چار کھانے کے چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی: ایک کھانے کا چمچ
چینی: ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک: ایک چائے کا چمچ
انڈے: تین عدد
کونگ آئل: 4-6 کھانے کے چمچ

ترکیب

- ☆ چاولوں کو ابال کر پانی نکھالیں اور 4 سے 6 گھنٹوں کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں۔
- ☆ کڑاہی میں درمیانی آگ پر کونگ آئل کو دو سے تین منٹ تک گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔
- ☆ پھر چاول ڈال کر دو چمچوں کی مدد سے اتنی دیر ملائیں کہ چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں۔
- ☆ چاولوں میں بند گوشت، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ملائیں۔ ایک منٹ بعد نمک، چینی، سفید مرچ اور چائیز نمک شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔
- ☆ انڈوں کو نمک اور چکنی بھر سفید مرچ کے ساتھ ہلکا سا پیسٹ لیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا سوس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

سنہری پلاؤ

اجزاء

چاول: ایک کلو
چکن کیوبز: دو عدد
نمک: حسب ضرورت
تیل: ایک کپ
کیوڑہ: ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز: دو عدد
زعفران: ایک چمچی
دودھ: ایک چوتھائی کپ
کشمش: ایک کھانے کا چمچ
پانی: چار کپ
پیاز: ایک عدد
انڈے: 4 عدد
اورک لہسن پیسٹ: 4 کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ: حسب ضرورت

ترکیب

- ☆ چاول دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ انڈے ابال کر چمیل لیں اور سلائس میں کاٹ لیں۔
- ☆ زعفران دودھ میں مکس کریں۔ پانی میں چکن کیوبز ڈال کر بخنی تیار کر لیں۔
- ☆ ایک پین میں تیل گرم کریں۔ پیاز فرائی کریں اور آدھی پیاز نکال لیں۔
- ☆ اب گرم مصالحہ اور اورک لہسن پیسٹ ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔
- ☆ اب چاول اور بخنی شامل کریں۔ ساتھ میں نمک بھی ڈال دیں۔ درمیانی آگ پر پکائیں۔
- ☆ جب پانی خشک ہو جائے تو اوپر سے کٹی ہوئی ہری پیاز، زعفران، کشمش، کیوڑہ اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر دم دیں۔
- ☆ ابلے ہوئے انڈوں کو اوپر سجھا کر پیش کریں۔

چاولوں کے منفرد رنگ



پستہ چو چیز کیک

اجزاء

خستہ بسکٹ کا پکٹ: ایک عدد
کھن (پگھلا ہوا): 1-2 کھانے کے چمچ
کریم: ایک کپ
چینی (پسی ہوئی): 4 کھانے کے چمچ
پستہ (چوپ): آدھا کپ
انڈے: دو عدد
پستہ چو پڈنگ کس: 6 اونس
سوس کریم: آدھا کپ

ترکیب

☆ اوون کو 350° پر پہلے سے گرم کر لیں۔
☆ بسکٹ کو ہاتھوں سے چورا کر لیں اور کھن شامل کر کے پین کیک کی لیئر بنالیں۔
☆ 5 منٹ کے لئے اس لیئر کو اوون میں بیک کریں۔
☆ ایک پیالے میں انڈے ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ یہ جھاگ کی طرح ہو جائے
☆ اب اس میں کریم چیر شامل کر کے اچھی طرح کس کریں۔
☆ اب اس بیئر کو پین کیک کی بیک کی ہوئی لیئر پر ڈالیں، اور 375° پر 30 منٹ تک بیک کریں۔
☆ ٹوپنگ کے لئے: چینی اور کریم کو اچھی طرح سے پھینٹیں، کیک کو ٹھنڈا ہونے پر اس پر اچھی طرح سے پھیلا دیں۔ ساتھ ہی اوپر سے پستے کی سجاوٹ کریں۔ مزید ارپستہ چو چیز کیک تیار ہے۔

شکر قند کا کیک

اجزاء

شکر قند: آدھا کلو
میدہ: دو پیالی
انڈے: دو عدد
بیکنگ پاؤڈر: دو چائے کے چمچ
دودھ: تین چوتھائی کپ
چھوٹی الائچی: 3 سے 4 عدد (پاؤڈر)
دار چینی (پسی ہوئی):
بادام: 8 سے 10 عدد
پستے: 8 سے 10 عدد (باریک کئے ہوئے)
پسا ہوا ناریل: ایک چوتھائی کپ
کونگ آئل: 3 سے 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ شکر قند کو دھو کر دو پیالی پانی کے ساتھ ابالیں۔ اچھی طرح ابل جائے تو ٹھنڈا کر کے چھلکا اُتار لیں۔ شکر قند کو کانٹے کی مدد سے میٹھ کریں۔
میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر چھان لیں۔
☆ ایک الگ پیالے میں کونگ آئل اور چینی کو ملا کر پھینٹ لیں۔
☆ انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح جھاگ بن جانے پر زردیاں ملا کر پھینٹ لیں۔

نیو ایئر کیک اسپیشل



قیتے کی کچوریاں

اجزاء

- آلے کے اجزاء:
- پیاز (چوپ کی ہوئی): 2 عدد
 - پسا گرم مصالحہ: آدھا چائے کا چمچ
 - پسا دھنیا: آدھا چائے کا چمچ
 - ہری مرچیں (کٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
 - ثابت سفید زیرہ: آدھا چائے کا چمچ
 - نمک: آدھا چائے کا چمچ
- بھرنے کے اجزاء:
- اراروت: ایک چائے کا چمچ
 - بیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
 - گھی: 250 گرام
 - گائے کا قیر: 250 گرام

ترکیب

- ☆ تیل گرم کر کے پیاز فرائی کریں اور قیر ملا کر بھون لیں۔
- ☆ اس میں تمام اجزاء ڈالیں اور پانی ڈال کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور تیل اوپر آ جائے تو چوبلہ بند کر دیں۔
- ☆ میدہ کو نیم گرم پانی سے گوندھ لیں، اور روٹی کی طرح تیل کر بھرنے کے اجزاء اس پر پھیلائیں اور اچھی طرح سے لپیٹ دیں۔
- ☆ اب اسے چھوٹے چھوٹے پیڑوں میں بنا کر قدرے پھیلائیں۔
- ☆ تھوڑا تھوڑا قیر بھر کر دوبارہ پیڑہ بنائیں۔ ہلکا سا دبائیں۔
- ☆ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے فرائی کر لیں۔
- ☆ مزیدار کچوریاں تیار ہیں۔

پراٹھارول

اجزاء

- چکن (بون لیس): ایک پاؤ
- نمک: حسب ذائقہ
- لال مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
- دہی: دو کھانے کے چمچ
- تیل: ایک کھانے کا چمچ
- پرائے کے اجزاء:
- سفید آٹا: دو کپ
- نمک: حسب ضرورت
- گھی: دو کھانے کے چمچ
- تیل: ایک کھانے کا چمچ
- چلی کارلک ساس: حسب ضرورت
- مایونیز: حسب ضرورت

ترکیب

- ☆ ایک پیالے میں چکن سمیت تمام اجزاء مکس کر کے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
- ☆ بیسن میں تیل گرم کریں، اس میں چکن شامل کریں اور گل جانے تک پکائیں۔
- ☆ پرائے کا آٹا گوندھ کر چھوٹے چھوٹے پرائے بنالیں۔
- ☆ پرائے پر مایونیز لگائیں، پھر چکن کے ٹکڑے رکھیں اور چلی ساس لگا کر رول کر لیں۔
- ☆ اب اسے بیٹر پیپر میں لپیٹ دیں۔ رول پر اٹھا تیار ہے۔

اچھا کھانا ہلکا کھانا



گندم کا حلوہ

آجندہ

آٹا: دو کپ
چینی: دو کپ
دہی گھی: ایک کپ
دودھ: تین کپ
کھویا: ایک کپ
سبز الائچی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر: ایک چوتھائی چائے کا چمچ
بادام، پستے: حسب منشاء

ترکیب

☆ ایک تیلی میں گھی گرم کر کے اس میں آٹا بھونیں، یہاں تک کہ یہ ہلکا براؤن ہو جائے اور اس میں سے خوشبو آنے لگے۔ اب اس میں چینی، دودھ، الائچی پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر شامل کر کے مکس کریں اور بھونیں۔ جب تمام دودھ خشک ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑ دے تو آخر میں کھویا شامل کریں۔ ڈش میں نکالیں اور بادام، پستے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

من پسند حلوہ

آجندہ

ماش کی دال: دو پیالی
کھویا: آدھا کلو
چینی: دو پیالی
دودھ: دو پیالی
چھوٹی الائچی: تین سے چار عدد
جائفل پسا ہوا: آدھا چائے کا چمچ
بادام، پستے کٹے ہوئے: آدھی پیالی
VTF بناستی: ایک پیالی

ترکیب

☆ دال کو صاف کر کے دھو لیں اور دو سے تین عدد پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر رکھ دیں۔ پھر پانی رکھ دیں۔ پھر پانی اچھی طرح نتھار کر اس میں جائفل ڈال کر چوپر میں پس لیں۔
☆ دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس چینی ڈال کر ہلکی آچ پر پکے رکھ دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ دودھ کی مقدار ایک چوتھائی رہ جائے۔
☆ دودھ کو چولہے سے اتار کر اس میں کھویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
☆ ہماری پنڈے کی کڑاہی میں VTF بناستی ڈال کر درمیانی آچ پر گرم رکھیں اور اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں۔
☆ اس میں پسی ہوئی دال ڈال کر درمیانی آچ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کی رنگت سنہری ہو جائے۔
☆ اس میں کھوئے کا کسچر ڈال کر تھوڑی سی آچ تیز کر کے بھونیں، جب رنگ گولڈن براؤن ہونے لگے تو آچ ہلکی کر کے تویے پر رکھ دیں۔
☆ گھی علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹرے میں پھیلا کر ڈال دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد جب ٹھنڈا ہونے لگے تو قلیاں کاٹ لیں۔ اس کے بعد باریک کٹے ہوئے بادام پستے چھڑک کر اس منفرد حلوے کا لطف اٹھائیں۔

حلوہ ڈیلائیٹ



اپنے آپ کو جانئے...

دیانت دار اور ایماندار افراد مخفی، بھروسے کے قابل، ذمہ دار اور اپنے جذبات پر قابو پانے والے ہوتے ہیں۔ وہ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے باقاعدہ اس کا منصوبہ بناتے ہیں اور اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق جو لوگ دیانت دار ہوتے ہیں، وہ بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھنے پر بھی قادر ہوتے ہیں۔ دیانت داری کے لئے ایک تاجار کے پیمانے پر اگر ایک یونٹ کا بھی اضافہ ہوا ہو تو فائدے کی ممکنہ تشخیص میں 37 فیصد کمی ہو سکتی ہے۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص میں 27 فیصد، جوڑوں کے درد میں 23 فیصد اور ذیابیطیس کے امکان میں 20 فیصد کمی ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ دیانت دار افراد ممکنہ طور پر صحت مند رویہ رکھتے ہیں، یعنی صحت بخش چیزیں کھاتے ہیں اور ورزش پر توجہ دیتے ہیں جو فائدے، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطیس جیسے امراض کو رد کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ صاف دلی:

جو لوگ اپنے دل میں دوسروں کے خلاف کسی قسم کا کینہ، بغض یا حسد نہیں

درزش میں دلچسپی لیتے ہیں، ذہنی دباؤ کا کم سامنا کرتے ہیں اور ڈاکٹر پر اپنا موقف زیادہ بہتر طور پر واضح کر سکتے ہیں، جبکہ دوسری جانب وہ لوگ جو ذہنی انتشار کا شکار ہوتے ہیں، یعنی پریشان رہتے ہیں، انجانے خوف میں مبتلا ہوتے ہیں، جن کا مزاج تبدیل ہوتے در نہیں لگتی اور اکثر بیشتر افسردگی میں ڈوبے ہوتے ہیں، ان میں بیماریاں زیادہ جنم لیتی ہیں۔ حالیہ طبی جائزہ ان سابقہ ریسرچرز کی تائید کرتا ہے جن میں بتایا گیا تھا کہ دماغی انتشار والے افراد طبی عمر سے پہلے انتقال کر جاتے ہیں لیکن ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس بارے میں کوئی واضح بات معلوم نہیں ہو سکتی تھی۔ اس سلسلے میں ایک نظریہ یہ پیش کیا گیا تھا کہ ایسے لوگ اسٹریس سے نمٹنے میں ناکام رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے جسم میں "کورٹی سول" ہارمون بہت زیادہ مقدار میں بنتا ہے اس ہارمون کی زیادتی سے جسم کے مدافعتی نظام اور دماغ سمیت دیگر اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

☆ دیانت داری:

ایک نئے طبی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو لوگ گھر سے باہر کی سرگرمیوں میں دلچسپی لیتے ہیں، مخفی ہوتے ہیں، منظم انداز میں کام کرتے ہیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہیں، وہ نہ صرف تقریبات کی جان ہوتے ہیں بلکہ فائدے، آرٹھرائٹس اور ذیابیطیس جیسی بیماریوں میں ان کے مبتلا ہونے کے امکانات بھی کم ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جو پریشان، چڑچڑے اور افسردگی کے مارے ہوتے ہیں، ان میں ایسے امراض کی تشخیص کے امکانات زیادہ روشن ہوتے ہیں۔ امریکی ریسرچرز نے مختلف اقسام کی شخصیات اور بیماریوں میں گہرا تعلق ڈھونڈ نکالا ہے۔ یہ اپنی نوعیت کا پہلا طبی جائزہ ہے جسے تحقیق کے بعد تیار کیا گیا ہے۔ ان لوگوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ انتہائی دیانت دار، مثبت سوچ کے حامل، کھلے دل والے اور دوسروں کی باتوں سے اتفاق کرنے والے افراد جو کسی اعصابی خلل کا شکار نہ ہوں، اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں اور انہیں بیماریاں کم ستاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اس قسم کے لوگ صحت بخش غذائیں کھا رہے ہوتے ہیں،

Personality

ہوتے ہیں اور ان میں غصہ، پریشانی یا افسردگی کے دورے بھی اٹھتے رہتے ہیں۔ اعصاب زدگی کے شکار افراد جو ہمہ وقت فکر اور پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ بعد کی زندگی میں بھی اس سے بچھٹا نہیں چھڑا سکتے۔ اعصاب زدگی (Neuroticism) کے ایک تا چار پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے متعلقہ شخص میں دل کے مسائل کی تشخیص کا امکان 24 فیصد، پیپھروے کی بیماری کا خطرہ 29 فیصد، ہائی بلڈ پریشر کا دھڑکا 37 فیصد اور آرٹھرائٹس کا خطرہ 25 فیصد بڑھ سکتا ہے۔

کے اضافے سے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص میں 26 فیصد کی آسکتی ہے۔

☆ دوسروں کی رائے سے اتفاق:

دوسرے افراد کی بات غور سے سننا اور اس سے اتفاق کرنا، ایسی خوبی ہے جو لوگوں کو مقبول بنا سکتی ہے۔ ایسے لوگ ایثار پسند، ہمدرد، بخشنے، مددگار، قابل اعتبار اور بھروسہ مند ہوتے ہیں۔ ان میں صلح جوئی کی بھی خوبی پائی جاتی ہے۔ دوسروں سے اتفاق کرنے کے پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے ان لوگوں میں آرٹھرائٹس کا خدشہ 21 فیصد کم ہو سکتا ہے۔ ایک ریسرچر پرو فیسر جوشوا جیکسن کے مطابق دوسروں کی بات ماننے والے افراد میں گرم جوشی اور دوسروں کا خیال رکھنے کا جذبہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان کی دوستی اور تعلقات میں گہرائی ہوتی ہے اور جن لوگوں میں سماجی رابطے ہوتے ہیں، ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔

☆ وہمی اور ضدی:

اعصابی خرابیوں میں مبتلا افراد حد سے زیادہ حساس اور حواس باختہ (نروس)

رکھتے بلکہ کھلے دل سے لوگوں سے ملتے ہیں، وہ ہمت جیس، ہمت خیل، نئی سوچ اور فکر پر عمل کرنے والے اور ڈھیر ساری چیزوں میں دلچسپی لینے والے ہوتے ہیں۔ صاف دلی کے ایک تا چار کے پیمانے پر صرف ایک یونٹ کے اضافے سے یہ دیکھا گیا کہ ان میں فالج کی تشخیص کا امکان 31 فیصد تک کم ہو گیا تھا۔ اسی طرح دل کی صورتحال میں 17 فیصد بہتری آگئی تھی، ہائی بلڈ پریشر کا امکان 29 فیصد اور آرٹھرائٹس کا خدشہ 21 فیصد کم ہو گیا تھا۔ بہت ممکن ہے کہ صاف دلی یا کسادہ دلی کی وجہ سے وہ زیادہ اچھے طریقے سے ذہنی دباؤ سے نمٹ رہے ہوں اور معالجوں کو زیادہ بہتر طریقے سے اپنی حالت بتا کر صحت کو بہتر رکھ رہے ہوں۔

☆ مثبت طرز فکر:

جو لوگ مثبت سوچ رکھتے ہیں، ہر عزم ہوتے ہیں، لوگوں سے تبادلہ خیال میں دلچسپی لیتے ہیں، وہ ہر محفل کی جان بن سکتے ہیں۔ ریسرچر نے دیکھا ہے کہ اس قسم کی ملنسار اور گھٹنے ملنے والی شخصیت کے پیمانے پر ایک یونٹ



باجرے کی کھجڑی

اجزاء

باجرہ (موٹا موٹا کوٹا ہوا): آدھا کپ
الانچی: ایک (بڑی)
سکھی: ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی): ایک عدد درمیانی
زیرہ: ایک چائے کا چمچ
چاول: آدھا کپ
ادرک لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
ہلدی: ایک چائے کا چمچ
بادیان کے پھول: ایک عدد
دارچینی: ایک ٹکڑا
لوٹک: 4-5
لال مرچیں (گٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر: آدھا کپ (کٹے ہوئے)
کالی مرچیں: 4-5

ترکیب

☆ باجرے کو پانی میں رات بھر کے لئے بھگو دیں۔ صبح میں ہاون دستے میں کوٹ لیں۔
☆ پیاز کو تیل میں فرائی کریں، اس میں ادرک لہسن ڈالیں۔ ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد تمام گرم مصالحے شامل کر دیں۔
☆ ہلدی، مرچ اور ٹماٹر شامل کر کے تھوڑی دیر بھونیں۔
☆ باجرہ ڈال کر اچھی طرح سے چند منٹ تک پکائیں۔
☆ جب باجرہ گل جائے تو چاول شامل کریں، ساتھ ہی پانی بھی ڈالیں۔
☆ چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو اسے دم پر رکھ کر مزید پانچ منٹ تک پکائیں۔ مزید باجرے کی کھجڑی تیار ہے۔

کاجو کی برنی

اجزاء

کاجو: 200 گرام
چینی: 250 گرام
سکھی: گریس کرنے کے لئے
کھویا: 500 گرام
پسی جانفل، جاوتری، الانچی: ایک چمکی

ترکیب

☆ 150 گرام کاجو کو باریک کاٹ لیں۔ اب ایک فرانک پین میں ایک کھانے کا چمچ سکھی گرم کر کے کاجو تل لیں۔ جب رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں 400 گرام کھویا اور 200 گرام چینی شامل کر کے بھونیں۔ اب اس میں ایک چمکی پسی جانفل، جاوتری، الانچی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہا بند کر لیں۔ پھر برنی کو ایک گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر باقی بچے 50 گرام کاجو ڈال کر سرور کر دیں۔

موسم سرما کے پکوان



ورزش اور غذا، لازم و ملزوم

چنے کی دال (دو، تین گھنٹے تک بھگو دیں) شامل کر دیں۔ اس کے بعد پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔ اب تمام کئی ہوئی سبزیاں ملا دیں۔ ایک کپ جئی (Oats) اور حسب ذائقہ نمک بھی شامل کریں پھر آدھا کپ پانی شامل کر کے ڈھانپ دیں۔ دو منٹ بعد ڈھکن کھولیں، دوبارہ پانی ڈالیں اور پھر ڈھانپ کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد سب چیزیں گل جائیں تو اتار لیں، تاہم کچھ منٹوں سے زیادہ نہ پکائیں۔

اگر آپ درمیانہ قسم کی ورزش کرتے ہیں تو یہ اسٹیکس آپ کے لئے اچھے رہیں گے۔

☆ جئی اور تازہ پھل:

جئی کو پکائیں اور اس میں شہد اور کٹے ہوئے تازہ پھل ملا کر کھائیں۔

☆ آلیٹ:

انڈے میں تازہ سبزیاں کاٹ کر ملائیں اور خوب پھولا ہوا آلیٹ بنا کر کھائیں۔

☆ پاستا:

گندم سے بنے ہوئے پاستا میں سبزیاں یا چکن ملائیں اور ایک پیالہ بھر کر کھالیں

☆ دہی اور پھل:

ایک پیالہ بھر کر دہی لیں اور اس میں تازہ کٹے ہوئے پھل اور شہد ملا کر کھائیں۔ آپ چاہیں تو اس اسٹیک کی افادیت بڑھانے کے لئے اس میں پروٹین پاؤڈر بھی شامل کر سکتے ہیں۔

ورک آؤٹ سے پہلے تھوڑا بہت کھانا پینا آپ کے لئے بہت ضروری ہے، خاص طور پر اس صورت میں جبکہ آپ نے نئی ورزش شروع کی ہو۔ اس لئے ورک آؤٹ سے پندرہ بیس منٹ پہلے ایسی کوئی چیز کھائیں جو کمپلیکس کاربس (Complex Carbs) پر مشتمل ہو جیسے کہ کیلا اور آلو وغیرہ۔ کمپلیکس کاربس پر مشتمل غذاؤں کی خوبی ہوتی ہے کہ یہ آپ کو دیر تک توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔ تاہم اگر آپ چاہتے ہیں کہ اسٹیکس کی بجائے صرف تین وقت کا باقاعدہ کھانا کھائیں تو بہتر ہوگا کہ ورزش سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھانا کھالیں۔ لیکن پری ورک آؤٹ اسٹیکس کھانے کا مشورہ اس لئے دیا جاتا ہے کہ یہ آپ کو کاربس اور پروٹین کی مشترکہ توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو تیزی کے ساتھ فٹ جلانے میں مدد ملتی ہے اور آپ کے مسٹر بھی تیزی کے ساتھ بحال ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ورزش سے پہلے کیا کھائیں؟

اگر آپ ہلکی چھلکی ورزش کرتے ہیں تو آپ کے لئے درج ذیل اسٹیکس بہتر ہوں گے۔

☆ انڈے اور ٹوسٹ:

ورزش سے پہلے ایک یا دو سخت ابلے ہوئے انڈے اور بغیر چھنے آٹے کی ڈبل روٹی کا ایک سلائس کھالیں۔

☆ ولیہ:

ایک عدد گاجر، ایک عدد پیاز، تھوڑی سی پھلیاں اور ہری مرچیں کاٹ لیں۔ ایک پین میں آئل گرم کریں۔ اس میں کڑی پتے، مسرڈ، ماش کی دال اور

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ کھانا ہمارے لئے ایندھن کا کام دیتا ہے۔ دبلے ہونے کی خاطر ہم کھانے سے دور رہنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں لیکن کب تک؟ بالآخر بھوک سے مجبور ہو کر باقاعدہ پیٹ بھر کر کھانا ہی پڑتا ہے۔ یوں بھی فائدہ کرنے سے کوئی سلم اور اسارت نہیں بن سکتا۔ سو اگر آپ کسی یوگا کلاس میں شامل ہونے کی ابتداء کریں، یا جم ورک آؤٹ شروع کریں تو بہتر نتائج کیلئے بھوکا رہنے کی بجائے موزوں اسٹیکس کھانے ضروری ہے۔ خالی معدے کے ساتھ ورزش کرنا صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے کیونکہ جب پیٹ خالی ہوگا تو آپ کو توانائی فراہم کرنے کے لئے آپ کے پٹوں میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جائے گی۔ اس لئے ورزش سے پہلے اور بعد میں کوئی نہ کوئی ہلکی چھلکی چیز ضرور کھائیں۔ بیشتر افراد کا خیال ہے کہ بسکٹس کا شمار بے ضرر اور ہلکی چھلکی غذا میں ہوتا ہے۔ یہ درست ہے کہ بسکٹس ہلکے ضرور ہوتے ہیں اور بسکٹس کا پیکٹ سہولت کے ساتھ ہر وقت بیگ میں موجود رہ سکتا ہے، لیکن ان میں موجود شکر صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جو آپ کے انرجی لیول کو تباہ کر دیتی ہے۔ اس بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بسکٹ کھاتے ہی آپ کو فوری توانائی کا احساس تو ہوتا ہے لیکن یہ محض چند منٹوں کا دھوکا ہوتا ہے اور آپ پھر اپنے آپ کو خالی خالی محسوس کرنے لگتے ہیں۔ لہذا بہتر یہ ہے کہ ورزش سے پہلے اور بعد میں ایسے اسٹیکس کھائیں جن میں کاربوہائیڈریٹس شامل ہوں۔ یہاں آپ کے لئے کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے ورک آؤٹ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

Exercise



موزوں رہتے ہیں۔

☆ مچلی:

اپنی پسند کی کسی بھی اچھی قسم کی مچلی کو اسٹیم یا گرل کر لیں اور اسے سلاڈ کے ہمراہ کھائیں۔

جیکٹ پوٹیو: اوون کو 120° سینٹی گریڈ پر گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو بیس منٹ تک بیک کریں۔ اس کے بعد ٹمپریچر کو 190° پر لے آئیں اور آلوؤں کو مزید 45° تک بیک کریں۔ کم چکنائی والی کریم اور ہری پیاز کے ساتھ کھائیں۔

☆ سیب اور مونگ پھلی کا مکھن:

ورزش کے ایک گھنٹے بعد ایک سیب کی قاشیں بنائیں اور ان پر peanut butter یعنی مونگ پھلی کا مکھن لگا کر کھائیں۔

اگر آپ درمیانہ اور معتدل قسم کا ورک آؤٹ کرتے ہیں تو یہ اسٹیکس آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔

☆ چکن:

گرل کئے ہوئے چکن کو مختلف سبزیوں جیسے کہ بروکولی، ٹماٹر اور آلوؤں کے ساتھ کھائیں۔

☆ شکر قندی:

شکر قندی کو بال کر اسے پلیٹڈر میں میس کریں اور اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔

سخت قسم کی ورزش انجام دینے والے لوگوں کے لئے درج ذیل اسٹیکس

ورزش کے بعد کیا کھائیں؟

ورزش کے بعد چونکہ آپ کے مسلز کھنچاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، اس لئے ماہرین کی رائے کے مطابق ورزش کے بعد ایک گھنٹے کے اندر کچھ نہ کچھ کھانا ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے اچھی کوالٹی کے پروٹین پر مشتمل غذا آپ کے لئے بہترین ہے تاکہ ورزش کے دوران جو توانائی آپ نے خرچ کی، وہ بحال ہو جائے۔ اپنے روزانہ معمول کے مطابق کھائی جانے والی غذا کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں کو خوراک میں شامل رکھیں۔

ہلکی پھلکی ورزش کے بعد کھائے جانے والے اسٹیکس درج ذیل ہیں۔

☆ سلاڈ:

موسم کی تازہ سبزیوں، اولیو آئل اور کسی کم چکنائی والی ڈریسنگ سے سلاڈ بنا کر کھائیں۔ اویگا تھری فیٹی ایسڈ کے فوائد حاصل کرنے کے لئے اس سلاڈ میں سن فلو اور کے بیج بھی شامل کر لیں۔



ہری مرچوں کا اچار

اجزاء

ہلدی: 50 گرام	ہری مرچیں: ایک کلو
لال مرچ: 50 گرام	نمک: حسب ضرورت
ثابت لال مرچ: 50 گرام (بگھارنے کے لئے)	لہسن: 50 گرام
سرکہ: دو بڑے چمچ	میٹھی دانہ: 30 گرام
تیل: ایک پاؤ	کلوئی (بگھار): 30 گرام
	سفید زیرہ: 30 گرام
	رائی: 30 گرام

ترکیب

☆ ہری مرچوں پر نمک لگا کر مرتبان میں ڈال دیں۔ اس کے بعد لہسن، کلوئی، میٹھی دانہ، سفید زیرہ، رائی، ہلدی اور لال مرچ لیں۔ تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔
☆ یہ پیسٹ مرچوں پر اچھی طرح سے لگائیں، اور اچھی طرح سے مرتبان میں ڈال کر کس کر لیں۔
☆ اب اس مصالحے میں اوپر سے سرکہ چھڑک لیں۔
☆ تیل کو چولہے پر گرم کریں۔ ثابت مرچ اور کلوئی ڈال کر بھونیں۔
☆ چولہا بند کر کے تھوڑا سا پالہسن ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس تیل کو مرتبان میں شامل کر دیں۔
☆ دو دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

گاجر کا اچار

اجزاء

گاجر: ایک کلو	ہلدی: 50 گرام
نمک: حسب ذائقہ	لال مرچ پاؤڈر: 50 گرام
لہسن: 50 گرام	ثابت لال مرچ: 50 گرام
میٹھی دانہ: 30 گرام	پانی: آدھا پاؤ
کلوئی: 30 گرام	سرکہ: دو بڑے چمچ
سفید زیرہ: 30 گرام	تیل: ایک پاؤ
رائی دانہ: 50 گرام	

ترکیب

☆ گاجروں کے کٹڑوں پر نمک لگا کر تقریباً دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ نمک اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔
☆ اب ان کٹڑوں کو اچھی طرح سے دھو کر مرتبان میں ڈال دیں۔
☆ تمام مصالحے جات پانی کے ساتھ ہاون دستے میں پیس لیں۔ اور گاجروں پر اچھی طرح سے کس کر لیں اور ساتھ ہی دو بڑے چمچ سرکہ شامل کر دیں۔
☆ تیل گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچ، کلوئی ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر دیں۔
☆ اسی گرم تیل میں پالہسن ڈال کر فرائی کریں، اور گاجروں کے مرتبان میں ڈال دیں۔
☆ مرتبان کو اچھی طرح سے ڈھک دیں۔ دو دن بعد اچار کو اچھی طرح سے کس کریں۔
☆ تین چار دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

اچار اسپیشل



حکیم سید عبدالغفار آغا کے مفید نسخے



☆ کینسر سے حفاظت:

ادرک کے روزانہ استعمال سے ہم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ کینسر کے بچاؤ کے لئے بہترین دوا ہے۔



☆ ذیابیطیس کے مریضوں کے لئے:

کھانے کے بعد ایک چمکی شکر زبان پر رکھیں تو اس سے شوگر کے مریضوں میں انسولین کی سطح اور پیداوار بہتر ہو جائے گی۔

☆ گلے کی خراش/خرابی:

۱۔ نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر یا ناریل کے پانی سے روزانہ ناک صاف کریں، غرارے کریں اور مسواک کر کے سو جائیں۔
۲۔ ایک انچ لمبا اورک کا ٹکڑا کچل کر ایک پیالی پانی میں اُبال لیں، پھر اس کو چھان کر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر رات سوتے وقت پیئیں۔ جو لوگ عموماً رات دیر سے کھانا کھاتے ہیں ان کے لئے یہ ایک بہترین دوا ہے۔
۳۔ اورک اور دارچینی دس دس گرام لیں اور 100 گرام شہد لے کر پیسٹ بنالیں، روزانہ ایک چائے کا چمچ چائے کے ساتھ کھائیں۔



☆ وزن کم کرنے کا نسخہ:

۱۔ اگر آپ 1200 اور 1500 کیلوریز کے درمیان کھانا کھائیں اور اس میں اضافہ نہ کریں تو آپ کا وزن ایک جگہ آ کر رک جائے گا۔
۲۔ پانچ چیزیں مکوہ (Black Night Shade)، کاسنی (Chicory)، سونف (Fennel)، اجوائن، گلاب کی پتیاں (Dry Rose Petal) پانچ پانچ گرام اور تین گرام اجوائن (Caroom Seeds) ایک گلاس پانی میں اُبال لیں۔ جوش دینے کے بعد جب اس کی مقدار 250 گرام رہ جائے تو یہ پانی دن بھر تھوڑی تھوڑی مقدار میں پیئیں۔





آپکا باورچی خانہ آپکا معالج

ہری سبزیاں اور ڈپریشن

☆ ہری سبزیاں مثلاً پاک، مٹر، مولی، ساگ اور سلاد کے پتے کھانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

☆ پاک، ساگ اور میتھی کھانے سے جسم کی تھکاوٹ، سستی اور اداسی دور ہوتی ہے۔

☆ ہری سبزیوں میں فولک ایسڈ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ جسم میں zinc کی کمی کو دور کرنے میں معاون ہے۔

☆ یہ فولک ایسڈ ڈی این اے اور خون کے نئے خلیات کی تعمیر میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆ ہری سبزیوں کے استعمال سے ڈپریشن کے مرض میں 50% تک کمی لائی جاسکتی ہے۔

☆ ڈپریشن کا مرض جسم میں وٹامن B6 کی کمی سے ہوتا ہے، جس کا علاج ہری سبزیوں کے علاوہ کیلوں، چکن، آلوؤں اور سرخ مرچوں کے استعمال میں موجود ہے۔

☆ ہری سبزیاں وٹامن B حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔





.....استری کے داغ دور کرنا.....

استری کے داغ دور کرنے کے لئے اس پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں، پھر نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔



.....سوکھی پالش ٹھیک کرنا.....

جوتوں کی پالش سوکھ جائے تو اس میں تھوڑا سا پیٹرول ملا دیں، جوتوں کی پالش قابل استعمال ہو جائے گی۔



.....کپڑے جلدی خشک کرنا.....

موسم ابر آلود ہو اور ایسے میں کپڑے جلدی خشک کرنے ہوں، تو گیلے کپڑے مشین کے ڈرائر میں ڈالیں اور اس کے ساتھ ایک خشک تولیہ بھی شامل کر دیں۔ کپڑے خشک نکلیں گے۔



.....کچن کاؤنٹر کے دھبے.....

کچن کاؤنٹر پر لگے پرانے اور گہرے دھبے مٹانے کے لئے ہائیڈروجن پراکسائیڈ میں آٹا گھس کر کے پیسٹ بنائیں اور داغوں پر رگڑیں۔ پھر گیلے کپڑے سے صاف کر لیں۔



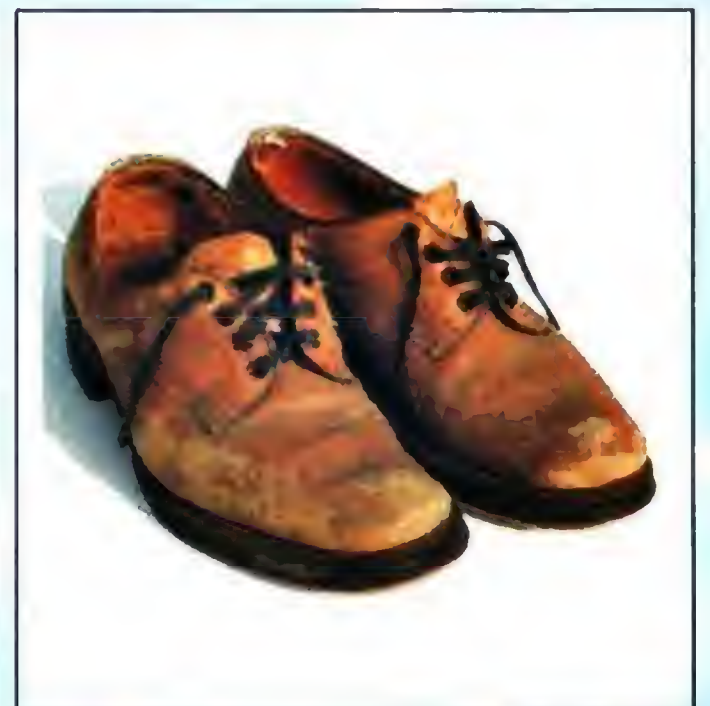
.....مچھر کے کاٹنے کا نشان.....

مچھر کے کاٹنے سے خارش اور پڑنے والے نشان پر خشک صابن کی نکلیاں رگڑنے سے آرام ملتا ہے۔



.....جوتوں کی بو دور کرنا.....

استعمال شدہ ٹی بیگز کو خشک کر کے جوتوں میں رکھ دیں۔ اس سے جوتوں کی بدبو دور ہو جائے گی۔



.....موبائل اسکرین پر پڑنے والی لائینیں.....

موبائل اسکرین پر پڑنے والی لائینیں مٹانے کے لئے ان پر تھوڑا سا تھوڑا پیسٹ لگا کر نرم کپڑے کی مدد سے صاف کریں۔



.....کیلوں کا کالا پن.....

کیلے بہت جلد کالے ہو جاتے ہیں، اس سے بچنے کے لئے کیلوں کو کچھوں کی شکل میں رکھنے کے بجائے الگ الگ رکھیں، اس سے یہ کالے نہیں پڑیں گے۔



.....کیک کو نرم رکھنا.....

کیک کانٹے کے بعد اس کا کاٹا گیا حصہ سخت ہو جاتا ہے۔ اسے نرم رکھنے کے لئے جس حصے سے کیک کاٹا گیا ہے، اس پر ڈبل روٹی کا سلاخ رکھ دیں کیک تازہ رہے گا۔



.....لپ اسٹک کا داغ.....

کپڑوں پر سے لپ اسٹک کا داغ ہٹانے کے لئے تھوڑا سا میگزین پر سے لگائیں، اس کے بعد دھو لیں۔



.....میٹر لیس صاف کرنا.....

ایک کھانے کا چمچ fabric softener لے کر اس میں تھوڑا سا بیکنگ سوڈا ملائیں اور میٹر لیس پر چھڑک دیں۔ ایک گھنٹے بعد ویکوم کلیئر سے صاف کر لیں۔ میٹر لیس چمک اٹھے گا۔



.....کی بورڈ کی صفائی.....

کی بورڈ صاف کرنے کے لئے پرانا مسکارہ برش استعمال کریں۔ کی بورڈ میں پھنسی مٹی آسانی سے صاف ہو جائے گی۔



محفلِ دھنک رنگوں کی

..... ٹوٹے

..... اقوال زریں

- ☆ حقیقی زندگی یہ نہیں کہ آپ زندگی سے کتنے خوش ہیں، بلکہ یہ ہے کہ لوگ آپ سے کتنے خوش ہیں۔
- ☆ بے وقوف لوگ ہمیشہ اپنے خیالات کو ہی سچا اور مکمل سمجھتے ہیں، جبکہ عقل مند لوگ اپنے خیالات میں شبہات تلاش کرتے رہتے ہیں۔
- (ارسال کردہ: عزیزین، کراچی)
- ☆☆☆
- زندگی

(ارسال کردہ: محمد ظفر علی، لاہور)

☆☆☆

..... معاشرہ

ہمارا معاشرہ بھی کتنا عجیب ہے جہاں جوتے اے سی لگی ہوئی دکانوں میں بکتے ہیں اور کھانے پینے کی اشیاء فٹ پاتھ پر، جہاں چاول 100 روپے کلو سے بھی مہنگا ہے اور موبائل سم مفت دستیاب ہیں، جہاں برتن دھونے میں خالص لیموں کا عرق استعمال کیا جاتا ہے لیکن شربت بنانے میں خالص لیموں کے بجائے مصنوعی لیموں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(ارسال کردہ: محمد فرحان، بھکر)

☆☆☆

..... آرزو

بعض اوقات جب ہم اپنی آرزو کو حاصل کر لیتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ تو وہ چیز ہی نہیں جو ہم نے چاہی تھی۔ تمنا اور حاصل میں بڑا فرق ہوتا ہے، خوابوں اور تعبیروں میں بڑے فاصلے ہوتے ہیں۔

(ارسال کردہ: روبینہ ملک، کوہاٹ)

☆☆☆

..... زندگی

☆ نفسانی خواہشوں کو ترقی دینے والا ہرگز کسی دوسری ترقی کا بوجھ اپنے کندھوں پر نہیں اٹھا سکتا۔

☆ ضبط نہ ہو تو زندگی میں ربط باقی نہیں رہتا۔

☆ ہمیشہ سمجھوتا کرنا سیکھو، کیونکہ تھوڑا سا جھک جانا کسی رشتے کے ہمیشہ کے لئے ٹوٹ جانے سے بہتر ہے۔

(ارسال کردہ: طلحہ حسین، ملتان)

☆☆☆

(ارسال کردہ: میری، حیدرآباد)

☆☆☆

Letters

☆ صحت و خوبصورتی پر مبنی مضامین بے حد پسند آئے۔ بچوں سے متعلق صفحہ ہوتا ہے لیکن اسے اور تفصیلی کر دیں تو بہت اچھا ہو۔

(شہناز بیک، گلگت)

پسندیدگی کا شکریہ۔ آئندہ شماروں میں تفصیلی قسط وار مضامین شامل کیے جائیں گے۔

☆ ماہ دسمبر کا شمارہ اپنی مثال آپ تھا۔ تمام نئے سلسلے پسند آئے امید ہے نئے سال کا نیا شمارہ بھی اچھا ہوگا۔

(سرسر شاہ، لاڑکانہ)

آپ کی پسندیدگی کا بے حد شکریہ

☆ میری اور میرے گھر والوں کی طرف سے آپ کی پوری ٹیم کو نیا سال مبارک ہو دعا ہے کہ آپ کا باورچی خانہ دن و گئی رات چوگنی ترقی کرے۔

(فائزہ، سیالکوٹ)

آمین۔ آپ کو بھی اور آپ کے اہل خانہ کو نئے سال کی خوشیاں بہت بہت مبارک ہوں۔

☆ باورچی خانہ میں نئی ترکیب کم ہوتی ہیں۔ جبکہ فوڈ سے متعلق بھی کچھ شائع کر دیا کریں۔

(ریما، ایم، لاہور)

کچھ نہیں بلکہ بہت کچھ شائع کرتے ہیں۔ آپ ذرا پرانے شماروں پر نظر ڈالیں۔

☆ میک اپ اور فیشن سے متعلق مضامین بھی پلیز شامل کیجئے۔ خاص کر کپڑوں کے نئے اور جدید ڈیزائنز۔ بس یہی ایک کی ہمیں کھلتی ہے۔

(سائرہ رضا، کوئٹہ)

میک اپ اور اس کے طریقہ کار سے متعلق مضامین آپ آئندہ شماروں میں شامل اشاعت پائیں گی اور فیشن سے متعلق بھی جلد شامل کریں گے۔

☆ گھر کے مصالحات ایک اچھا سلسلہ ہے۔ اسے زیادہ صفحات تک پھیلا دیں۔ سیاحت کے حوالے سے مالم جبہ اور کالام کی سیر پڑھ کر بہت مزہ آیا۔

(عروج خان، کراچی)

زیادہ صفحات دینا مناسب نہیں، کیونکہ باقی سلسلے بھر نہیں آسکیں گے۔

ہم اپنے چاہنے والوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں، جنہوں نے ہمارے باورچی خانہ کے ماہ دسمبر کے شمارے کو سراہا۔ جگہ کی کمی کے باعث جن قارئین کے نام شائع نہیں ہو سکے، ان کے نام یہ ہیں۔

انعم (لاہور)، عالیہ خان (کراچی)، شاہدہ (سیالکوٹ)، بینش (اسلام آباد)، حتا خان (کراچی)، حریم ملک (حیدر آباد)

☆ شیف ڈاکٹر میرے پسندیدہ ہیں۔ ان کا انٹرویو باورچی خانہ میں دیکھ کر بے انتہا خوشی ہوئی۔ پلیز زبیدہ آپ کا انٹرویو بھی شائع کریں۔

(ارتجی طاہرہ، لاہور)

آپ کی فرمائش نوٹ کر لی ہے۔ امید ہے جلد ہی پوری ہوگی۔

آپ کے
سندیسے

برج جدی

(22 دسمبر سے 20 جنوری)

اپنے سناٹے کیا کہتے ہیں؟

.....تعارف برج جدی.....

نشان برج: مکرئی

مبارک دن: جمعرات

عدد خاص: 8

موافق رنگ: سبز یا سنہری

مفید دھات: پلاٹینم اور سونا

☆☆☆

.....جدی افراد کی خصوصیات.....

جدی افراد عموماً شرمیلے مزاج ہوتے ہیں۔ یہ بات بات پر پریشان رہتے ہیں۔ جدی افراد ہل پسند اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ ان کے نزدیک یہ بات بہت اہم ہوتی ہے کہ لوگ انہیں پسندیدگی کی نظر سے دیکھیں۔ برج جدی سے تعلق رکھنے والے افراد کی محبت دیر پا نوعیت کی ہوتی ہے۔ یہ اپنے گھر اور خاندان کی خدمت میں اپنی ساری زندگی وقف کر دینے والے ہوتے ہیں۔

جدی افراد کے طور طریقوں اور پسند و ناپسند میں بڑی بے قاعدگی ہوتی ہے۔

☆☆☆

جدی بہت مستحکم اور مضبوط قسم کا برج ہے۔ یہ لوگ ثابت قدم اور وفادار ہوتے ہیں۔

ایسے افراد کے لئے کسی بھی معاملے میں جلد فیصلہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ اپنے خیالات سے کہیں زیادہ دوسروں کے خیالات کو فوقیت دیتے ہیں۔

☆☆☆

.....جدی افراد سے دوستی.....

جدی افراد دوستوں کے معاملے میں بڑے واضح خیالات رکھتے ہیں۔ یہ قابل بھروسہ دوست ہوتے ہیں اور ان پر اعتبار کیا جاسکتا ہے۔ اس برج کے افراد اپنی رائے تبدیل نہیں کرتے۔ اگر ایک بار کسی کو اپنا دوست سمجھ لیں تو پھر یہ حیثیت برقرار رکھتے ہیں۔

جدی افراد اگر کسی شخص سے متاثر ہو جائے تو اسے اپنا دوست بنانے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ اسے خوش کرنے کے لئے کسی بھی قسم کی قربانی سے گریز نہیں کرتے۔ ان کی دوستی دوسروں کے لئے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

☆☆☆

.....مشہور شخصیات.....

پرنس کریم آغا خان، بروس لی، کرسٹینا اگولیرا، دلیپ کمار، والٹ ڈزنی، سر ونسن چرچل، برٹنی اسپیرز، کیتی ہومز، عمران خان، جوزف اسٹالن، پرناٹ سکھرجی، نوم چومسکی، پوپ فرانسس

☆☆☆



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

SMART FAMILY KI RIGHT CHOICE

yahan hai!



750 Gram
Ka Naya Family Pack

Rs. 170/- Only



Shangrila

شگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk